



**BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA**

**FACULTAD DE ARQUITECTURA**

  
FACULTAD DE ARQUITECTURA

**ENSO**

**RESIDENCIA DE ADULTOS MAYORES ZEN**

**TESIS PROFESIONAL**

PRESENTADA POR

**ILSE YOSIBETH SORIANO FLORES**

COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**LICENCIADA EN ARQUITECTURA**

**DIRECTORA DE TESIS**

DRA. MARÍA CRISTINA VALERDI NOCHEBUENA

**ASESORES**

DRA. JULIA JUDITH MUNDO HERNÁNDEZ

MTRO. JORGE SOSA OLIVER

PUEBLA, 28 DE JUNIO 2017

**BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA**

**FACULTAD DE ARQUITECTURA**

**TESÍS PROFESIONAL**

PRESENTADA POR

**ILSE YOSIBETH SORIANO FLORES**

COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**ARQUITECTA**



- 4 INTRODUCCIÓN
- 5 MARCO TEÓRICO
- 6 ESQUEMA CONCEPTUAL
- 7 METODOLOGÍA
- 8 CONTENIDO CAPITULAR
- 9 CONCLUSIONES
- 10 BIBLIOGRAFÍA
- 11 ANEXOS

**DIRECTORA DE TESIS**

DRA. MARÍA CRISTINA VALERDI NOCHEBUENA

**ASESORES**

DRA. JULIA JUDITH MUNDO HERNÁNDEZ

MTRO. JORGE SOSA OLIVER

PUEBLA, 28 DE JUNIO 2017

## AGRADECIMIENTOS



A mis padres a quienes admiro y amo por dedicarme su esfuerzo y ser mi apoyo incondicional en cada paso de mi vida y por haberme hecho la mujer y profesionalista que soy, por velar mis sueños y motivar mis días, de seguir haciéndome mejor ser humano cada día.

A mi hermana por ser mi alegría y a motivarme a ser un buen ejemplo para ella.

A mis abuelos por sus historias, por su cariño y permanecer siempre en mi mente.

## CONTENIDO

### INTRODUCCIÓN

- Planteamiento Del Problema
- Justificación
- Objetivo
- Hipótesis

### FILOSOFÍA ZEN PARA EL DISEÑO

#### METODOLOGÍA

- Indagación teórico conceptual
- Historia del problema
- Situación actual del grupo de adultos mayores
- Propuesta física
- Anteproyecto arquitectónico

#### ESQUEMA CONCEPTUAL

#### CONTENIDO CAPITULAR

### CAPÍTULO 1. RESIDENCIA PARA LOS ADULTOS MAYORES

#### 1.1 Residencia

- 1.1.1 Cuidado de la salud
- 1.1.2 Alcances y servicios

#### 1.2 El envejecimiento

- 1.2.1 La Edad Cronológica
- 1.2.2 La Edad Psicológica
- 1.2.3 La Edad Física
- 1.2.4 La Edad Social
- 1.2.5 Salud de los adultos mayores
- 1.2.6 Gerontología
- 1.2.7 Incapacidad Geriátrica

#### 1.3 El confort del Adulto Mayor y su entorno

- 1.3.1 Factores ambientales que influyen en la calidad de vida del adulto mayor

1.3.1.1 Confort Psicológico

1.3.1.2 Confort Ambiental

1.3.1.3 Confort Térmico

1.3.1.4 Confort Acústico

1.3.1.5 Confort Lumínico

1.3.2 El valor del adulto mayor en la sociedad

1.3.2.1 Envejecimiento activo

1.3.3. Factores sociales que influyen en el Adulto Mayor

1.3.4 Factores económicos que intervienen en la calidad de vida del adulto mayor

1.4 Concepto de diseño Zen

## CAPÍTULO 2. EXPLORACIÓN HISTORICA DEL GRUPO DE ADULTOS MAYORES

2.1 Antecedentes de la población de adultos mayores en México

2.2 Organismos y leyes encargadas de los adultos mayores en México

2.2.1 Ley de los derechos de las personas adultas mayores

2.2.2 Norma oficial mexicana

2.3 Requisitos de espacios Arquitectónicos

2.3.1 Principios de movilidad y accesibilidad

2.3.2 Requisitos arquitectónicos generales

2.3.3 Reglamento de construcción del estado de Puebla

## CAPÍTULO 3. ADULTOS MAYORES EN MÉXICO

3.1 Adultos Mayores En Puebla

3.2 Pronóstico de la población de la tercera edad

## CAPÍTULO 4. CASOS ANÁLOGOS

4.1 Seniore residenz Elbschlosspark Hamburgo, Alemania

4.2 Sun City Takatsuki, Takatsuki, Japón

4.3 Impulsora Geriátrica S.C. Ciudad de México

#### 4.4 Residencia para adultos mayores “Villas San Diego” Puebla, México

### CAPÍTULO 5. PROPUESTA FÍSICA

#### 5.1 Análisis Urbano Arquitectónico

##### 5.1.1 Localización

##### 5.1.2 Infraestructura

###### 5.1.2.1 Vialidades

##### 5.1.3 Equipamiento

##### 5.1.4 Servicios

###### 5.1.4.1 Transporte

#### 5.2 Selección del Terreno

##### 5.2.1 Justificación del Terreno

##### 5.2.2 Demanda poblacional de adultos mayores

###### 5.2.2.1 Población por atender

#### 5.3 Análisis físico geográfico

##### 5.3.1 Uso De Suelo

##### 5.3.2 Características Naturales

###### 5.3.2.1 Clima

###### 5.3.2.2 Viento

###### 5.3.2.3 Hidrografía

###### 5.3.2.4 Asoleamiento

###### 5.3.2.5 Topografía

###### 5.3.2.6 Imagen Urbana

### CAPÍTULO 6. ANTEPROYECTO ARQUITECTÓNICO

#### 6.1 Programa de necesidades

#### 6.2 Programa Arquitectónico

#### 6.3 Diagrama de Zonificación

#### 6.4 Matriz de relación general

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

CAPITULO 7. PROYECTO ARQUITECTONICO

A1- Conjunto General

A-2 Planta Arquitectónica con Corte Y Fachada

E-3 Plano de Cimentación

E-4 Plano de Losa Estructural

E-4-1 Plano de Detalles Estructurales

A-5 Planta De Azotea

1-6 Instalación Eléctrica

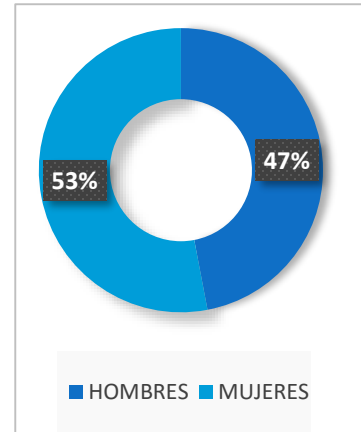
I-7 Instalación Hidráulica

I-8 Instalación Sanitaria

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad el 9 % de la población del país pertenece a personas de la tercera edad equivalente a 9 millones de habitantes, cifras que van aumentando con el paso de los años.

En Puebla existen 514,436 habitantes adultos mayores, siendo el cuarto estado de la república con mayor número de adultos mayores de los cuales el 53% son mujeres y el 47% son hombres<sup>1</sup>. Los pocos espacios que existen en la ciudad de Puebla para la atención y cuidado de los adultos mayores son residencias o asilos particulares para las personas que no pueden ser atendidas por su familia, o que se han quedado sin esta.



*Ilustración 1* porcentaje de población adultos mayor en Puebla, elaboración propia con datos de INEGI

En la ciudad de Puebla se encuentra la mayor aglomeración de adultos mayores en el Estado, por lo que implementar un espacio arquitectónico que les genere una mejor calidad de vida y un envejecimiento feliz es determinado por el concepto de diseño de la residencia.

El incremento actual y futuro del número de adultos mayores en México aumenta, por lo que es de importancia, trascendencia e impacto social, económico, cultural etc., darles la asistencia, cuidado y tratamiento determinado por el confort de una residencia de concepto Zen.

*Para mejorar la calidad de vida del adulto mayor se necesita conocer el proceso de envejecimiento integralmente, lo cual hará más fácil la adopción de medidas preventivas que favorezcan las condiciones de confort, accesibilidad, sociales, culturales y espirituales de cada adulto mayor que garanticen el disfrute de una vejez activa y saludable. Lo que representa un desafío no solo para los adultos mayores, si no para la familia, la sociedad e instituciones gubernamentales, que de no atenderse habría*

<sup>1</sup> INEGI, censo de población y vivienda 2014. consulta agosto 2016

consecuencias de costo social y violación de los derechos humanos a los adultos mayores.

El objetivo es ofrecer mejor calidad de vida a los adultos mayores, hacer de su longevidad, salud mental, física, emocional y su tiempo un desarrollo óptimo, pleno y seguro del espacio en el que vivirán.

Por lo tanto la respuesta a las necesidades mencionadas se refleja en un espacio físico denominado “Residencia para adultos mayores Zen” con áreas adecuadas para la convivencia diaria, además de cuidados médicos, desarrollo mental, social, físico y cultural. Para el proyecto se emplearan técnicas de acondicionamiento natural y materiales ecológicos que sean amigables con el medio ambiente para mitigar el impacto ambiental de la construcción adaptado al concepto de diseño zen.

Así también se tendrá en cuenta las variables de diseño enfocadas a los adultos mayores para el desarrollo pleno de su vejez, mencionadas en las leyes y normativas de accesibilidad y movilidad en México, el Código reglamentario municipal, y las normas del IMSS, etc.

A partir del estudio de este estrato de población en la ciudad de Puebla, se determina la influencia de diferentes factores económicos, sociales, políticos, y sobre todo biológicos en su proceso de envejecimiento, además de una clasificación de grupos de ancianos según sus edades y capacidades biológicas por lo cual, el *desarrollo de una residencia para adultos mayores Zen* atiende el desarrollo personal e integración social, el uso adecuado y creativo del tiempo libre y la recreación de los adultos mayores.

Es preciso solucionar el problema de atención, dando a los adultos mayores espacios donde puedan sentirse felices, donde convivan con otras personas de su edad y los espacios arquitectónicos adaptados al diseño y la filosofía Zen, cuenten con todas las adecuaciones para la movilidad y accesibilidad de los residentes y usuarios.

Es importante también que para mejorar la calidad de vida de los mayores, haya espacios para su atención, rehabilitación y recreación.

Con base a encuestas y a la investigación documental, se determinan los servicios que se prestarán en la residencia, los cuales están clasificados según la atención que el residente requiera, por lo que abarca:

1. **Atención normal** (adultos mayores que son independientes),
2. **Atención especial** (para adultos mayores dependientes que necesitan acompañamiento para las necesidades básicas)
3. **Atención intensiva** (para adultos mayores con mayor discapacidad que requieren de atención especializada).

Además los usuarios adultos mayores, pueden tener servicios diurnos donde se ofrecen talleres, deportes, consultas dentro de la residencia, entre otras.

A pesar de que la demanda de atención para este grupo de la población es bastante, también se necesitan de personas especializadas que puedan atenderlos a toda hora cualquier día de la semana, por ello la población de la residencia incrementaría, por lo que de acuerdo al estudio se limita a 80 recamaras y un promedio de 120 personas entre residentes, enfermeros, fisioterapeutas, doctores, administrativos, seguridad, intendencia etc. para el funcionamiento de toda la residencia.

## FILOSOFÍA ZEN PARA EL DISEÑO

*"La filosofía Zen es una mezcla única de filosofías e idiosincrasias de tres culturas diferentes. Es una forma de vida típicamente japonesa, y aun así refleja el misticismo de la India, el amor de la naturalidad y espontaneidad del Taoísmo y el pragmatismo profundo de la mente Confusianista."( Fritjof Capra)<sup>2</sup>*

La naturaleza del diseño zen está reflejada en corrientes místicas y filosóficas, en este caso en la arquitectura refleja la base espiritual del budismo por lo que busca una constante armonía, paz e iluminación entre la simpleza de lo natural y cada individuo.

---

<sup>2</sup> "El Tao de la Física" de Fritjof Capra

El Zen es aplicado además en cada acción que se realiza, en la meditación, la concentración o algún ritual mientras se desarrolle el potencial de una persona en actividades cotidianas.

Los espacios Zen provocan reflexión y el descanso de los individuos, factor esencial para crear espacios de paz, armonía y confort para los adultos mayores.

En este caso la filosofía Zen como corriente arquitectónica implementada en la propuesta de diseño de la Residencia para adultos mayores es determinante ya que se dará la apertura a espacios ecuménicos para todo tipo de filosofías espirituales y religiosas, así también como habitaciones, salones, jardines simples, armoniosos y tranquilos.

Además la propuesta de técnicas de acondicionamiento natural y elementos constructivos y materiales ecológicos serán adaptados a la armonía y estética del estilo Zen.

## METODOLOGÍA

De acuerdo a la bibliografía analizada referente a la metodología de investigación se toma como base la visión del sistema complejo,<sup>3</sup> a partir de esto, se realizó en análisis documental e investigaciones de campo para formar una propuesta de proyecto.

### ◦ INDAGACIÓN TEÓRICO CONCEPTUAL

Los conceptos de residencia, vejez, confort, y la filosofía Zen son analizados para la comprensión y empatía de los adultos mayores, así también para conocer la problemática que enfrentan y como mejorar la calidad de vida de los mismos.

### ◦ HISTORIA DEL PROBLEMA

Con base a investigación documental e información oficial, el análisis de los antecedentes de la población de adultos mayores en México es esencial para ver el comportamiento de este grupo poblacional; así como también los organismos y leyes

---

<sup>3</sup> Morín, Edgar (2000) Introducción al pensamiento complejo. Edit. GEDISA

encargadas de los adultos mayores. Aplicado a la arquitectura es relevante conocer los requerimientos, reglamentos y normativas para el diseño de espacios arquitectónicos.

◦ **SITUACIÓN ACTUAL DEL GRUPO DE ADULTOS MAYORES**

El análisis del comportamiento actual del grupo de adultos mayores a nivel local y el cuidado y tratamiento de este grupo en otros países esta realizado con base a investigaciones de campo realizadas en la ciudad de Puebla e investigación documental en la red.

◦ **PROPUESTAS, ESCENARIOS Y RECOMENDACIONES**

El propósito de la investigación: mejorar la calidad de vida de los adultos mayores se ve reflejado en este capítulo formado por investigación de campo e información oficial del programa urbano de la ciudad. Se propone un programa arquitectónico y de necesidades de acuerdo a encuestas realizadas en el área de estudio, así también el análisis urbano arquitectónico del terreno seleccionado.

**ESQUEMA CONCEPTUAL**



Ilustración 2 Esquema conceptual. Por Yosibeth Soriano

## CAPITULO 1.RESIDENCIA PARA LOS ADULTOS MAYORES



*Cancio Soriano, foto por: Yosibeth Soriano Octubre 2016*

*“Nadie envejece sólo por vivir un número de años; la gente envejece al abandonar sus ideales; los años arrugan el rostro pero perder el entusiasmo arruga el alma.*

*Cicerón año 45 a. d. e.*

## 1.1 RESIDENCIA

Estas instituciones están dedicadas a servir de vivienda permanente y común a las personas mayores, donde existe una asistencia integral y seguimiento de tratamientos médicos: uno de los miedos de los adultos mayores es el cambio tanto espacial y social al sentirse desplazado de un lugar propio a uno nuevo.

Con un equipamiento asistencial continuo. Han de cumplir una normativa estricta, debido al tamaño de las superficies y locales comunes, resulta rentable a partir de 120 plazas. Oferta de alimentación, actos sociales y tratamientos de terapia, Unidad integrada de cuidados especiales para periodos cortos.

Situación: cerca de un equipamiento urbano como hospitales, centros comerciales, lugares de esparcimiento etc., e infraestructura urbana y también medios de transporte público con espacios al aire libre ajardinados y bancos.

Además también se ofertan servicios como estancias de día para aquellos ancianos que viven independientemente puedan reunirse y recibir asistencia esporádicamente.

Dentro de lo arquitectónico, las variables de diseño, el equipamiento, y el ordenamiento físico son factores fundamentales para que los adultos mayores sientan pertenencia al lugar donde residen.

### 1.1.1 CUIDADO DE LA SALUD

El cuidado de la salud de los adultos mayores es fundamental para el desarrollo de sus capacidades físicas, mentales y sociales; es por ello que en las instituciones se lleve a cabo una valoración sobre la salud del paciente antes del ingreso en diferentes rubros como:

- Valoración General (médica, psicológica y social)
- Diagnósticos periódicos sobre la salud,
- Prevención de enfermedades
- Creación de un expediente médico.

- Seguimiento de tratamientos médicos
- Actividades físicas
- Actividades recreativas, culturales, ocupacionales y productivas
- Orientación nutricional

Participación social y comunitaria

### 1.1.2 ALCANCES Y SERVICIOS

De acuerdo a la dimensión de la residencia y demanda del proyecto se manejan servicios especializados para la mejor atención de cada residente y usuario, por lo que varían según el régimen de atención de cada paciente, clasificándose en:

Tipo de atención	Servicios
<b>Médica</b>	Consultas generales, Enfermería, Tratamiento médico
<b>Geriátrica</b>	Consultas especializadas
<b>Odontológica</b>	Consulta dental
<b>física</b>	Terapia , Fisioterapia, Deportes , Gimnasio
<b>Espiritual</b>	Acompañamiento espiritual , Yoga , Taichí
<b>Manutención</b>	Alimentación, Limpieza, Lavandería
<b>Recreación</b>	Actividades culturales ,Talleres ocupacionales ,Biblioteca interactiva ,Sala de Usos múltiples ,Sala de video llamadas ,Salón de belleza
<b>Familiar</b>	Salas de convivencia familiar
<b>NORMAL</b>	30 Habitaciones individuales para pacientes independientes 20 Habitaciones dobles para pacientes independientes
<b>INTERMEDIA</b>	50 habitaciones para residentes que necesiten asistencia para tareas básicas
<b>ESPECIAL</b>	20 habitaciones individuales para residentes que necesiten de cuidado intensivo o tratamiento médico, especiales con oxígeno

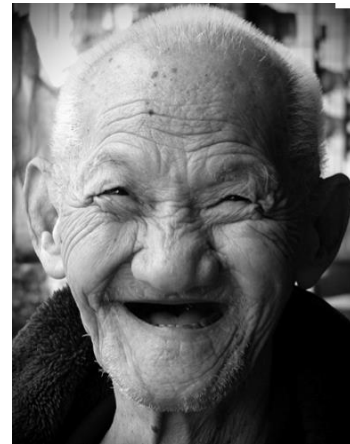
## 1.2 EL ENVEJECIMIENTO

Para Consuelo Martínez Prado el concepto de envejecimiento “se caracteriza por alteraciones somáticas morfo funcionales y psicológicas que provocan la disminución de las facultades físicas y cognoscitivas, que se agravan generalmente por la pérdida progresiva de seres queridos, la disminución de recursos económicos y la pérdida de jerarquía en el seno de la familia que potencializan el deterioro de la personalidad del anciano”.<sup>4</sup>

Estos cambios se dan a nivel biológico, psicológico y social, y están determinados por la historia, la cultura y la situación económica, de los grupos y las personas.

Cada persona envejece de manera diferente, dependiendo de sus características innatas, de las que adquiere a través de la experiencia y de las circunstancias a las que se haya enfrentado durante su vida.

La vejez no es una enfermedad; es un proceso multifactorial que se define como la pérdida progresiva de



*Ilustración  
3rompeelmolde.bloaspot.mx*

las funciones, acompañada de un incremento de la morbilidad y la disminución de la fertilidad con el avance de la edad.<sup>5</sup> Sin embargo, a veces la vejez se percibe desde el punto de vista clínico como una colección de enfermedades.<sup>6</sup>

El aumento de la esperanza de vida, se da gracias a la temprana prevención, desarrollo de tecnologías y la especialización de médicos en el campo de la geriatría, y el desarrollo de programas de promoción de salud en el país.

### 1.2.1 LA EDAD CRONOLÓGICA

La ONU establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor aunque en los países desarrollados se considera que la vejez empieza a los 65 años.

---

<sup>4</sup> Prado Martínez Consuelo. *La antropología y la salud de l@s mayores*

<sup>5</sup> Kirkwood TB, Austad SN. *Why do we age? Nature.* 2000;408:233-8.

<sup>6</sup> Hayflick L. *The future of ageing. Nature.* 2000;408:267-9.

La edad cronológica es uno de los indicadores más utilizados para considerar a alguien viejo o no, ésta por sí misma no nos dice mucho de la situación en la que se encuentra una persona, de sus sentimientos, deseos, necesidades, relaciones.

### **1.2.2 LA EDAD PSICOLÓGICA**

El significado de la vejez puede ocasionar cambios en las emociones, sentimientos y pensamientos de los ancianos según transcurra el tiempo.

Es muy importante tener en cuenta que ningún cambio repentino en la forma de ser de una persona adulta mayor es normal; a veces se piensa que la vejez trae consigo tristeza, enojo o apatía, pero ninguno de estos sentimientos es causado por la edad, ya que pueden intervenir otros factores como la pérdida de seres queridos, del trabajo, la modificación del papel que desempeñaba en la familia, etc.

En cuanto a procesos psicológicos, como la memoria o el aprendizaje normalmente hay cambios de manera gradual; para retardar los cambios los adultos mayores tienen que mantenerse activos, relacionarse, hacer deporte, realizar actividades placenteras, aprender cosas nuevas y que sigan teniendo entusiasmo por la vida.

Durante la vejez es posible seguir aprendiendo quizá en algunos casos se necesite un mayor tiempo y estrategias didácticas específicas sin embargo, el aprendizaje es de la misma calidad que cuando se es joven.

### **1.2.3 LA EDAD FÍSICA**

Los cambios físicos y biológicos normales durante la vejez se dan a distintos ritmos según la persona, el lugar en donde vive, su economía, su cultura, su nutrición, las actividades que realiza y sus emociones.

Un aspecto importante en esta etapa de la vida es el logro de la funcionalidad y la autonomía a pesar de la edad o de los padecimientos que tengan los adultos mayores.

Es recomendable que los adultos mayores se mantengan en constante revisión médica de manera preventiva y que permanezcan activos durante el mayor tiempo posible.

Para ser una persona mentalmente feliz se necesita esencialmente de cuidar el cuerpo como un templo para no enfermarse y mantenerse activo; por ello es importante la implementación de ejercicios y dietas particulares para cada residente.

#### **1.2.4 LA EDAD SOCIAL**

La vejez tiene significados diferentes para cada grupo humano según su historia, su cultura, su organización social; a partir de esto las personas y los grupos actúan con respecto a la vejez y a las personas adultas mayores.

La vejez es considerada una categoría social es decir, se agrupa a las personas por los valores y características que la sociedad considera que son adecuadas, las cuales en ocasiones pueden ser equivocadas e injustas, por ejemplo: para muchos grupos sociales las personas adultas mayores no deben enamorarse, o participar en las decisiones familiares e incluso salir sin compañía, etc. por el contrario, es un grupo social que necesita de los demás, pero que contribuye de manera muy importante tanto en la familia como en la sociedad.

“Las personas adultas mayores forman parte de una sociedad que necesita de ellas, por lo que su participación, opiniones y decisiones son fundamentales para el desarrollo de la misma”.<sup>7</sup>

#### **1.2.5 SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES**

Una de las primeras necesidades de todo ser humano es la de sentirse aceptado, querido, acogido, útil, capaz, reconocido, digno, perteneciente a algo y a alguien todo ello que sentimientos es en lo que se basa la autoestima.

Muchos adultos llegan a la edad de la jubilación y aún se sienten en plenitud para la realizar su trabajo.

El adulto mayor necesita la atención integral, cuidados y solidaridad para vivir mucho tiempo con calidad, mediante la adopción de estilos de vida saludables y el control de enfermedades que puedan afectarla. Además es necesario mejorar su situación

---

<sup>7</sup> Hayflick L. *The future of ageing. Nature. 2000;408:267-9.*

económica, su asistencia social, fomentar su desarrollo personal e integración social, el uso adecuado y creativo del tiempo libre y su recreación.

### 1.2.6 GERONTOLOGÍA

Es el estudio de los procesos biológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento, desde una perspectiva interdisciplinaria<sup>8</sup>.

Existen diferentes términos sobre la gerontología en diferentes ramas como son:

- Gerontología médica o Geriátrica

Rama de la gerontología y la medicina relacionada con todos los aspectos de la salud y el cuidado de las personas adultas mayores durante el proceso de envejecimiento.

- Gerontología social

Estudia las relaciones que se dan entre el individuo que envejece y su interacción con la sociedad.

- Psicología gerontológica o psicogerontología

Se ocupa del estudio de la relación entre envejecimiento, la personalidad y el comportamiento.

### 1.2.7 INCAPACIDAD GERIÁTRICA

A medida que la geriatría y la gerontología van teniendo prestigio en la comunidad médica y ganando puestos en la infraestructura clínica, se hace necesario establecer protocolos y objetivos claros sobre la asistencia y actuación de estas especialidades.

Se hace un diagnóstico para conocer los problemas de salud que enfrentan los adultos mayores durante el envejecimiento, para conocer cómo atenderlos y así proponer espacios particulares para su atención y mejorar su calidad de vida, se mencionan algunos de los problemas que enfrentan:

---

<sup>8</sup> <http://www.adultomayor.df.gob.mx/index.php/quien-es-el-adulto-mayor>

**DETERIORO COGNITIVO.** En la actualidad, el conocimiento sobre el desarrollo del Alzheimer está creciendo exponencialmente. Se ha avanzado en el diagnóstico de la enfermedad, por lo que la atención a los síntomas para la capacidad de diagnóstico es importante.

En cuanto al tratamiento, se trabaja intensamente en el uso de inhibidores de la colinesterasa y moduladores del sistema glutamato/NMDA.

**DEPRESIÓN.** Este trastorno suele ser reconocido en la atención primaria, y es causante no solo de gran sufrimiento, sino de enfermedades subsidiarias como infarto.

**MOVILIDAD.** El deterioro en la velocidad de desplazamientos y reacciones del paciente es una señal de que se está produciendo un declive general. Lograr mantener más tiempo la capacidad de caminar habitualmente, beneficia en otras funciones motrices.

**NUTRICIÓN.** Entre los adultos mayores se producen cambios en los patrones nutricionales que, en algunas ocasiones, producen graves deterioros del estado físico. El descenso en la cantidad de comida ingerida, generan una merma considerable en la cantidad de nutrientes.

**HORMONAS.** Una de las consecuencias mejor conocidas del paso del tiempo, sobre todo en las mujeres, es el cambio en el patrón hormonal. El aporte extra de determinadas hormonas podría ser una buena estrategia para combatir la vejez.

**FRAGILIDAD.** El problema es que las causas de la fragilidad son numerosas, incluyen desde deterioros cognitivos hasta diabetes o problemas vasculares. La intervención se centra en prevenir mediante el ejercicio físico y detección de síntomas.

**CORAZÓN.** El 50 por ciento de los ancianos tienen problemas cardíacos por lo que la vigilancia del corazón y de la presión arterial es rutinaria requiere de cálculos más sutiles y seguimientos más complejos.

**SISTEMA INMUNE.** El deterioro del sistema inmune con la edad es bien conocido. Una de las causas de este mal es la disminución de aporte proteínico de la dieta. Por eso, la

actuación en este sentido mediante complementos nutricionales es eficaz. Pero, además, las personas mayores son más vulnerables a la aparición de nuevas enfermedades infecciosas como el SARS o la fiebre del Nilo.<sup>9</sup>

**ENFERMEDADES.** Las principales causas de morbilidad geriátrica son las patologías crónicas degenerativas tales como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes mellitus y sus complicaciones.<sup>10</sup>

### **1.3 EL CONFORT DEL ADULTO MAYOR Y SU ENTORNO**

El ser humano busca confort en todo momento de su vida ya que es un estado físico y mental en el cual siente bienestar con el medio ambiente que lo rodea, más bien un estado de percepción ambiental determinada por la salud de cada persona.

Existen factores que determinan el confort entre los internos se encuentran características físicas, biológicas, la salud mental, la productividad el estado de ánimo etc.; entre los externos existen factores ambientales, como la temperatura, la humedad del aire, la radiación, niveles lumínicos, niveles acústicos, olores, ruidos, elementos visuales etc.<sup>11</sup>

La arquitectura interviene en la percepción ambiental de las personas un espacio mal diseñado puede provocar disconfort, enfermedad y disfunción del organismo, como son los edificios, fríos o cálidos extremos, ruidosos, mal iluminados, con contaminación electromagnética etc.

#### **1.3.1 FACTORES AMBIENTALES QUE INFLUYEN EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR**

Según la organización mundial de la salud (OMS) define la calidad de vida como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro de un contexto cultural y su propio sistema de valores, metas, y expectativas. Así también los factores ambientales pueden influir en la calidad de vida de los humanos por ello es relevantes descartarlos ya

---

<sup>9</sup> <http://www.vejezyvida.com/top-10-para-un-buen-envejecimiento/>

<sup>10</sup> 3) Rev. Fac. Med. UNAM 1998; Envejecimiento; Volumen 41 (5): 198-206.

<sup>11</sup> APUD. Fuentes Freixanet, Víctor Armando (2001)

que es necesario que el entorno donde se rehabiliten los adultos mayores sea propicio para su recreación, relajación etc.

Es importante el aprovechamiento de la naturaleza, por esto muchas personas procuran su salud por medio de ella, ya sea para alguna enfermedad o trastorno por ejemplo:

- El sol es proveedor de vida, generador de energía y productor de vitaminas para el mejor funcionamiento del organismo
- El agua mantiene hidratada la piel, el desarrollo de y funcionamiento de las células, los músculos, nervios y a todo el organismo en general.

Según un estudio reciente elaborado por investigadores de la Universidad de Essex (Reino Unido), durante los primeros cinco minutos de ejercicio al aire libre –sea cual sea la actividad realizada– es cuando se produce el mayor aumento de autoestima y mejora del ánimo; porque además de los beneficios de ejercitar el cuerpo se añade el beneficio de permanecer en espacios verdes, rodeado de naturaleza y aire limpio.

En cuanto a los beneficios psicológicos y emocionales, el deporte ayuda al cuerpo a producir endorfinas, que actúan como neurotransmisoras del placer, además contribuyen a mejorar las habilidades mentales y capacidades sociales.

#### **1.3.1.1 CONFORT PSICOLÓGICO**

El ser humano busca confort en todo momento ya que es un estado físico y mental en el cual siente bienestar con el medio ambiente que lo rodea, más bien un estado de percepción ambiental, determinada por la salud de cada persona.

#### **1.3.1.2 CONFORT AMBIENTAL**

El medio ambiente es el sistema global constituido por elementos naturales y artificiales de naturaleza física, química, biológica, sociocultural y de sus interrelaciones

en permanente modificación por la acción humana o natural que rige o condiciona la existencia o desarrollo de la vida.

Existe relación con todo lo que compone al humano donde interviene elementos bióticos y abióticos, también donde influyen factores políticos, económicos, sociales y culturales; así también el hombre ha creado y modificado un medio ambiente artificial. Podría decirse que el medio ambiente determina el comportamiento psicológico y biológico del ser humano que influye en la salud, confort y calidad de vida.

#### 1.3.1.4 CONFORT TÉRMICO

“El confort térmico se refiere a la percepción del medio ambiente circundante que se da principalmente a través de la piel, aunque en el intercambio térmico entre el cuerpo y el ambiente los pulmones intervienen de manera importante”<sup>12</sup>

Existe una relación entre la energía calorífica producida por el metabolismo en el cuerpo según la actividad que realicen las personas, este factor es importante por ser el que determina el confort del individuo; en este caso la energía producida por un adulto mayor se explica en la tabla 1.

#### GRADO METABÓLICO PROMEDIO PARA UN ADULTO (WATTS) <sup>13</sup>

ACTIVIDAD	TOTAL	BASAL	MUSCULAR
SUEÑO PROFUNDO	70	70	0
DESCANSO ACOSTADO	88	88	0
DESCANSO SENTADO	115	92	23
CAMINAR DESPACIO	160	92	68
TRABAJO LIGERO SENTADO	130	92	38

<sup>12</sup> Ad.Litt.Fuentes Freixanet, Víctor Armando (2001)

<sup>13</sup> Szokolay, Steven, Environmental Science Handbook, The Construction Press, Lancaster, England 1981

La temperatura del aire óptima donde el cuerpo gasta el calor generado, depende de la aclimatación del individuo dependiendo de la zona donde viva

#### RANGOS DE CONFORT TÉRMICO ANUAL PARA CIUDADES DE LA REPÚBLICA MEXICANA

CIUDAD	MIN	TN	MAX
PUEBLA, PUEBLA	20.2°	22°	25.2°
CIUDAD DE MÉXICO	19.8°	22.3°	24.8°
GUADALAJARA, JALISCO	21°	23°	26°
CUERNAVACA, MORELOS	21.6°	24.1°	26.6°
VERACRUZ, VERACRUZ	22.9°	25.4°	27.9°
MONTERREY, NUEVO LEÓN	21.9°	24.4°	26.9°
HERMOSILLO, SONORA	22.6°	25.1°	27.6°

#### 1.3.1.5 CONFORT ACÚSTICO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece rangos de confort según el sonido transmitido, que si este perturba a una persona se convierte en ruido.

En este se incluyen factores acústicos como de ruido, la percepción y sensaciones que se da a través del sentido del oído, para ello es importante contar con niveles sonoros adecuados.

#### RANGO DE INTESIDAD <sup>14</sup>

MUY SILECIOSO	De 0 a 25 dBa
SILENCIOSO	De 25 a 35 dBa
MODERADO	De 35 a 45 dBa
RUIDOSO	De 45 a 55 dBa

<sup>14</sup> El Ruido, Criterios de salud ambiental 12. Organizacion Mundial de la Salud, ONU, Washington DC.1983

MUY RUIDOSO	Más de 55 dBa
LIMITE DE LA OMS	90 dBa
UMBRAL DE DOLOR	130 dBa

### 1.3.1.6 CONFORT LUMÍNICO

Es referido a la percepción a través del sentido de la vista es decir, a los aspectos psicológicos que se han relacionado con los objetos y el espacio que rodean a los adultos mayores.

El tipo de luz es una característica lumínica cromática o bien el tipo de energía que se recibe; el ojo percibe los objetos gracias al contraste a mayor contraste, mayor diferenciación entre los objetos. En la vejez, las personas llegan a tener un desgaste o a carecer de su sentido visual, por ello se implementan sistemas de iluminación que atienden a la necesidad de los adultos mayores para distinguir o reconocer objetos en su campo visual.

### 1.3.3 EL VALOR DEL ADULTO MAYOR EN LA SOCIEDAD



Ilustración 4 Allison Soriano y Elizabeth Ramírez foto por: Yosibeth Soriano

En nuestra sociedad está presente lo que algunos autores llaman “Paradigma del Cuerpo Joven”<sup>15</sup> en donde el tipo de sociedad imperante hace cada vez más difícil la vida familiar de convivencia de tres generaciones. A esto se añade la imagen del cuerpo joven como ideal estético: joven, bonito, muy delgado y lejos de lo que puedan ser canas, arrugas y otros defectos del cuerpo veterano por parte de los medios publicitarios. Es lógico que en un ambiente así, el hombre y la mujer de edad mayor sientan menospreciado de las generaciones más jóvenes.

<sup>15</sup> Rosso P., *El Paradigma del Cuerpo Joven como Ideal Estético*, Revista Universitaria. No. 65 Tercera Entrega. Universidad Católica de Chile. 1999. p p 2,3

Lo que olvidan todos estos medios de comunicación es la experiencia de los sabios adultos mayores, sus aprendizajes a lo largo de su vida y la certeza de los valores. El Instituto Nacional de Apoyo a los Adultos Mayores en México, ubica al Adulto de la “Tercera edad” a los 60 años pero algunos beneficios de ayuda económica se dan en la Ciudad de México hasta los 70 años<sup>16</sup>.

En el futuro, el hecho de que el planeta se convierta en escenario de la convivencia de cuatro o cinco generaciones alterará necesariamente la identidad y la función social de los ancianos. Es importante promover el respeto a las personas de edad avanzada y su activa participación social, a través de la instrumentación de políticas públicas pertinentes.

“La longevidad de la sociedad moderna es un hecho; tenemos que promover acciones para que esa prolongación resulte de calidad, y para eso la fórmula es: proteínas y actividad física”, dice el especialista en gerontología y director del Centro de Excelencia para Adultos “Hirsch”, Moisés Schapira.

### 1.3.2.1 ENVEJECIMIENTO ACTIVO

El proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad mejora la calidad de vida de las personas que envejecen (OMS, 2002).

El envejecimiento activo es la base del reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores de independencia, participación, dignidad, atención y auto-desarrollo.

Las políticas de acción propuestas por la OMS (2002) para potenciar los determinantes psicológicos y conductuales del envejecimiento activo son:

1. Reducir los factores de riesgo asociados a enfermedades e incrementar los de protección de la salud a través de hábitos saludables y ejercicio físico.

---

<sup>16</sup> López O JM., Periódico Reforma. México. Agosto 2003 p p 1

2. Promover los factores de protección del funcionamiento cognitivo.
3. Promover las emociones y un afrontamiento positivo.
4. Promover la participación psicosocial.

Los profesionales de la Psicología han enfatizado la importancia que tienen los estilos de vida y ejercen un papel esencial en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. Finalmente, el modelo de envejecimiento activo apunta la importancia de las relaciones sociales, la competencia social, la participación y la productividad.

### 1.3.3. FACTORES SOCIALES QUE INFLUYEN EN EL ADULTO MAYOR

Después de los 65 años los principales problemas que enfrentan los adultos mayores son los que se crean a través de la política y la economía que afectan su estatus en mayor grado que el envejecimiento en sí; así también los grupos claves en el problema del envejecimiento son los grupos de edad más joven pues son quienes determinan el estatus y la posición de los adultos mayores en el orden social.<sup>17</sup>

La vejez no tiene que ser el punto más bajo del ciclo de vida ya que el envejecimiento satisfactorio es posible si las estructuras sociales y el pensamiento se reorganiza. Por ejemplo, no tiene por qué haber desempleo para el grupo de Adultos Mayores, pues si sólo se contrata a las generaciones jóvenes, se desaprovecha la experiencia y sabiduría de las mayores.

Por ello, la actitud de la sociedad ante los adultos mayores, los familiares y amigos en especial influyen en cómo se conceptualiza la persona y con ello cómo vive sus últimos años de vida; por lo tanto el envejecimiento, más que un problema de salud pública es de carácter social.<sup>18</sup>

Para los países el envejecimiento poblacional representa un desafío en el orden cultural, político y económico ya que necesitan promover la participación de esta franja

---

<sup>17</sup> Papalia, D. Desarrollo Humano. Mc. Grow-Hill. México. 1990 p p 2,3,5, 37

<sup>18</sup> OPS/OMS *Salud de los Adultos en Las Américas*. Wash. D.C. EUA 1992 pp13,14

etaria en la sociedad así como satisfacer sus necesidades. Al respecto, existen múltiples desafíos como la necesidad de establecer un sistema provisional y de seguridad económico-social para los ancianos que les asegure un nivel de vida digno (alta calidad de vida). Por otro lado, se deben mejorar los sistemas de salud y eliminar las formas de violencia y discriminación contra los ancianos, así como también alentar su participación social.

#### **1.3.4 FACTORES ECONÓMICOS QUE INTERVIENEN EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR**

El incremento de la población de edad avanzada puede tener un gran impacto sobre la economía mexicana en especial sobre el coste de las pensiones, los gastos públicos en sanidad y la evolución del producto interno bruto<sup>19</sup> lo que hace más difícil pero no imposible, que los gobiernos y la sociedad tomen las medidas correspondientes que favorezcan la protección y cuidado de los adultos mayores.

El envejecimiento tendrá una considerable repercusión económica; la reducción del porcentaje de trabajadores respecto al de pensionistas y del número de personas que pasará una mayor parte de su vida como jubilados incrementará los actuales impuestos sanitarios y los sistemas de pensiones.

A pesar de la crítica situación económica se han realizado y realizan esfuerzos para mejorar, ampliar y reorientar los programas de asistencia social, salud, cultura y educación, tales como el programa 70 y más, el seguro popular, IMSS, ISSTEP etc.; además del incremento de especialistas en Geriátrica, la investigación del proceso de envejecimiento, las casas del Abue como estancia de día, escuelas para adultos mayores entre otros, lo que constituye un ejemplo de voluntad y decisión de enfrentar adecuadamente el envejecimiento de la población.

---

<sup>19</sup> Fortes M. El envejecimiento poblacional hará que por primera vez en la historia para el 2040 haya más ancianos que niños. Disponible en: <http://www.diariodirecto.com/internacional/2009/07/20/envejecimiento-poblacion-101848781108.html>

## 1.4 CONCEPTO DE DISEÑO ZEN

"La filosofía Zen es una mezcla única de filosofías e idiosincrasias de tres culturas diferentes. Es una forma de vida típicamente japonesa, y aun así refleja el misticismo de la India, el amor de la naturalidad y espontaneidad del Taoísmo y el pragmatismo profundo de la mente Confucianista."<sup>20</sup>

El Zen, a través de la simplicidad, busca alcanzar la armonía y la tranquilidad necesarias que requieren estos tiempos modernos. Occidente encuentra paz en su filosofía adaptándola al diseño de interiores y jardines, con una serie de recursos mínimos, espacios ordenados, colores claros y líneas simples.

Las verdaderas raíces místicas y <sup>21</sup>filosóficas del Zen se encuentran en la vida y enseñanzas de Buda, en el siglo VI a.C., e incluso más atrás, hasta las tradiciones espirituales del Hinduismo recogidas en Los Vedas. El Zen alcanza su expresión definitiva en Japón a mediados del siglo XIII,

influyendo profundamente en la mentalidad y las costumbres de la cultura tradicional japonesa.

El equilibrio que logra está dado por pocos objetos, materiales naturales y presencia de aromas, algo propio del estilo Zen asociado a su filosofía original.



Ilustración 5 viviendas urbanas | hoylowcost.com

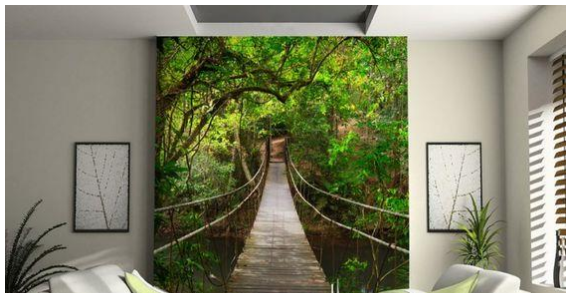


Ilustración 6 Decoración con vinilos | Plataforma Arquitectura

<sup>20</sup> Extracto del "Tao de la Física" de Fritjof Capra  
Traducción: M. Gallardo

<sup>21</sup> Nota completa publicada en Ciudad Internet por Estilo Ambientación (abril de 2005).  
<http://www.estiloambientacion.com.ar/estilosdecoracionzen3.htm>.

El encuentro con el Zen nos lleva a lograr espacios de paz y armonía que nos permitan dejar afuera el mundo contemporáneo.

**MATERIALES:** En estado natural o poco industrializados: madera natural, piedra, etc. En baños y cocinas se prefiere la piedra antes que la cerámica. Los pisos de madera clara



Ilustración 7 Casa Estudio Hill / CCA Centro de Colaboración Arquitectónica

**ILUMINACIÓN:** La luz siempre debe ser sutil, indirecta, con artefactos escondidos, logrando un ambiente suave y sensual, propicios para la meditación y el descanso.

**MUEBLES:** Los muebles dentro del estilo Zen deben seguir la máxima simplicidad en sus líneas. Muebles bajos, de líneas rectas que invitan al orden y, en su mayoría, conservan el color de la madera natural.

**OBJETOS:** Entre los pocos adornos que permiten estos espacios podemos destacar los objetos de cristal o madera, aunque sobre un mueble de madera un jarrón de cristal sea lo más adecuado.

**COLORES:** Los colores utilizados en la decoración o estilo Zen son principalmente el blanco y toda la gama de colores neutros: ocre, grises y beige. El color sólo puede estar dado por algún objeto decorativo, como una pincelada de verde o rojo en algunos elementos o detalle puntual.



Ilustración 8 Imágenes de Jessica Colaluca. Design seeds. Nature Tones | molinsinteriors.com

Ilustración 9 Imágenes de Jessica Colaluca. Design seeds. Nature Tones | molinsinteriors.com

## CAPÍTULO 2. EXPLORACIÓN HISTORICA DEL COMPORTAMIENTO DEL PROBLEMA



*foto:yosibethsoriano*

*Ser feliz es sencillo, lo difícil es ser sencillo.- proverbio Zen*

## 2.2. ANTECEDENTES DE LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES EN MÉXICO

La vejez es una etapa donde los aspectos biológicos, psicológicos y fisiológicos son más sensibles al cambio. Existen factores ambientales tanto como sociales que intervienen en el proceso de la senectud.

En este caso los adultos mayores en México tienen un proceso de envejecimientos similar, al compartir rasgos culturales y físicos.

La población de adultos mayores se ha ido incrementado en todo el país al paso de los años; particularmente en el Estado de Puebla en el año de 1950, la población total de adultos mayores era de 1, 419,685 personas, de los cuales 679,799 eran hombres y 739,888 eran mujeres. (INEGI 2001)

En el año 1970 se estima que el total era de 2, 709,238 personas, siendo 1, 310,235 hombres y 1, 399,003 mujeres. En 1990 la población era de 4, 998,158 en total, por lo que concluimos a que este sector de la población seguirá en constante crecimiento, ya que en 20 años aumento el doble. (INEGI 2001)

## 2.2. ORGANISMOS Y LEYES ENCARGADAS DE LOS ADULTOS MAYORES EN MÉXICO

Es de relevancia la existencia de políticas públicas federales que atiendan al grupo de población de la tercera edad, por lo que la creación de secretarías y programas públicos de salud como de manutención son determinantes para la subsistencia de la mayor parte de adultos mayores en el país.

### 2.2.1 LEY DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Según la ley de los derechos de las personas adultas mayores: de los principios y los derechos, capítulo I de los principios:

Artículo 40. Son principios rectores en la observación y aplicación de esta Ley:

I. **Autonomía y autorrealización.** Todas las acciones que se realicen en beneficio de las personas adultas mayores orientadas a fortalecer su independencia, su capacidad de decisión y su desarrollo personal y comunitario;

II. **Participación.** La inserción de las personas adultas mayores en todos los órdenes de la vida pública. En los ámbitos de su interés serán consultados y tomados en cuenta; asimismo se promoverá su presencia e intervención; Fracción reformada DOF 26-01-2005

III. **Equidad.** Es el trato justo y proporcional en las condiciones de acceso y disfrute de los satisfactores necesarios para el bienestar de las personas adultas mayores, sin distinción por sexo, situación económica, identidad étnica, fenotipo, credo, religión o cualquier otra circunstancia;

IV. **Corresponsabilidad.** La concurrencia y responsabilidad compartida de los sectores público y social, en especial de las comunidades y familias, para la consecución del objeto de esta Ley, y

V. **Atención preferente.** Es aquella que obliga a las instituciones federales, estatales y municipales de gobierno, así como a los sectores social y privado a implementar programas acordes a las diferentes etapas, características y circunstancias de las personas adultas mayores.

## CAPÍTULO II DE LOS DERECHOS

Artículo 50. De manera enunciativa y no limitativa, esta Ley tiene por objeto garantizar a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

### I. DE LA INTEGRIDAD, DIGNIDAD Y PREFERENCIA:

a. A una vida con calidad. Es obligación de las Instituciones Públicas, de la comunidad, de la familia y la sociedad, garantizarles el acceso a los programas que tengan por objeto posibilitar el ejercicio de este derecho.

b. Al disfrute pleno, sin discriminación ni distinción alguna, de los derechos que ésta y otras leyes consagran.

c. A una vida libre sin violencia.

d. Al respeto a su integridad física, psicoemocional y sexual.

e. A la protección contra toda forma de explotación.

f. A recibir protección por parte de la comunidad, la familia y la sociedad, así como de las instituciones federales, estatales y municipales.

g. A vivir en entornos seguros dignos y decorosos, que cumplan con sus necesidades y requerimientos y en donde ejerzan libremente sus derechos.

### III. DE LA SALUD, LA ALIMENTACIÓN Y LA FAMILIA:

a. A tener acceso a los satisfactores necesarios, considerando alimentos, bienes, servicios y condiciones humanas o materiales para su atención integral

b. A tener acceso preferente a los servicios de salud, de conformidad con el párrafo tercero del artículo 4o. Constitucional y en los términos que señala el artículo 18 de esta Ley, con el objeto de que gocen cabalmente del derecho a su sexualidad, bienestar físico, mental y psicoemocional.

c. A recibir orientación y capacitación en materia de salud, nutrición e higiene, así como a todo aquello que favorezca su cuidado personal. Las familias tendrán derecho a recibir el apoyo subsidiario de las instituciones públicas para el cuidado y atención de las personas adultas mayores.

### VI. DE LA ASISTENCIA SOCIAL:

a. A ser sujetos de programas de asistencia social en caso de desempleo, discapacidad o pérdida de sus medios de subsistencia.

b. A ser sujetos de programas para contar con una vivienda digna y adaptada a sus necesidades.

c. A ser sujetos de programas para tener acceso a una casa hogar o albergue, u otras alternativas de atención integral, si se encuentran en situación de riesgo o desamparo.

### VII. DE LA PARTICIPACIÓN:

a. A participar en la planeación integral del desarrollo social, a través de la formulación y aplicación de las decisiones que afecten directamente a su bienestar, barrio, calle, colonia, delegación o municipio.

b. De asociarse y conformar organizaciones de personas adultas mayores para promover su desarrollo e incidir en las acciones dirigidas a este sector.

c. A participar en los procesos productivos, de educación y capacitación de su comunidad.

d. A participar en la vida cultural, deportiva y recreativa de su comunidad. e. A formar parte de los diversos órganos de representación y consulta ciudadana.

VIII. De la denuncia popular: Toda persona, grupo social, organizaciones no gubernamentales, asociaciones o sociedades, podrán denunciar ante los órganos competentes, todo hecho, acto u omisión que produzca o pueda producir daño o afectación a los derechos y garantías que establece la presente Ley, o que contravenga cualquier otra de sus disposiciones o de los demás ordenamientos que regulen materias relacionadas con las personas adultas mayores.

#### **IX. DEL ACCESO A LOS SERVICIOS:**

a. A tener una atención preferente en los establecimientos públicos y privados que prestan servicios al público.

b. Los servicios y establecimientos de uso público deberán implementar medidas para facilitar el uso y/o acceso adecuado.

c. A contar con asientos preferentes en los establecimientos que prestan servicios al público y en los servicios de autotransporte de pasajeros.

#### **2.2.2 NORMA OFICIAL MEXICANA**

Según la Norma Oficial Mexicana, que establece los requisitos arquitectónicos que faciliten el acceso, tránsito y permanencia de los discapacitados a los establecimientos de atención médica del sistema nacional de salud indica que:

“El 10% de la población mexicana presenta algún grado de deficiencia, discapacidad o impedimento que requiere de revisiones periódicas que coadyuven a un mejor estado de bienestar psicológico y social por lo que la mayoría de pacientes debe acudir a hospitales que cuenten con instalaciones adecuadas.

Un alto porcentaje de las unidades médicas carecen de las condiciones arquitectónicas idóneas por lo que se establecen requerimientos para proporcionar a los discapacitados facilidades de acceso, tránsito y permanencia para que reciban la atención médica adecuada y oportuna requerida.”<sup>22</sup>

## **2.3 REQUISITOS DE ESPACIOS ARQUITECTÓNICOS**

Las viviendas para ancianos deben satisfacer las necesidades de las personas mayores, de manera que puedan vivir independientemente, sin necesidad de alojarse en una residencia.

Las viviendas situadas en zonas residenciales, suponen una proporción de 2% al 10% del total de viviendas. Viviendas para una persona: de 25 a 35m<sup>2</sup>, vivienda para dos personas: 45-55m<sup>2</sup>. Deben disponer balcones con una superficie mayor o igual a 3m<sup>2</sup>, 1,40 de profundidad mínima, puerta balconera sin travesaño inferior.<sup>23</sup>

### **2.3.1 PRINCIPIOS DE MOVILIDAD Y ACCESIBILIDAD**

La característica principal de los espacios para la asistencia y cuidado de los adultos mayores es la seguridad, por esto, el diseño debe tomar en cuenta varios factores como son la accesibilidad, es decir, a la integración del mobiliario a los espacios es con el fin de que las personas adultas puedan desplazarse con facilidad por ejemplo las rampas en lugar de escalones, agarradores de puertas, pasamanos, amplios pasillos, apagadores visibles etc.

---

<sup>22</sup> Ad.Litt, NORMA OFICIAL MEXICANA que establece los requisitos arquitectónicos para facilitar el acceso, tránsito y permanece de los discapacitados en los establecimientos de atención medica del sistema nacional de salud.

<sup>23</sup> Arte de proyectar en arquitectura, Ernst NEUFERT, edit. Gustavo Gili S.A., Barcelona

Otro factor importante es la comodidad, los espacios deben tener condiciones físicas y ambientales adaptadas a los adultos mayores.

Tanto como la privacidad para la comodidad y la personalización lo cual refuerza la personalidad e identidad que los adultos llevan consigo a las residencias, con lo cual refuerzan su sensación de seguridad.

#### **2.2.4.2 REQUISITOS ARQUITECTÓNICOS GENERALES**

La construcción, remodelación y adecuación de establecimientos de atención médica ambulatoria y hospitalaria, cumplirá con las disposiciones señaladas en esta Norma, aplicables a obras exteriores, estacionamientos, elevadores, señalamientos, circulaciones horizontales y verticales, baños, vestidores, puertas, mobiliario y elementos de apoyo.

- Las rutas para desplazamiento de personas con discapacidad, deben ser francas y libres de obstáculos de equipamiento urbano y follaje de árboles.
- El acabado de pisos para el desplazamiento de personas con discapacidad, debe ser firme, uniforme y antiderrapante.
- Los cambios de nivel en piso se deben compensar con rampas ubicadas en esquinas y para distancias prolongadas se colocarán por lo menos cada 25.0 m y los peraltes máximos a una altura de 0.16 m.
- En obras exteriores como plazas y banquetas considerar rampas para cambio de nivel en piso, con dimensiones mínimas de 1.00 m de ancho, pendiente no mayor de 8.0% para un peralte de 0.16 m y de 6.0% para desniveles mayores de dos peraltes o 0.32 m, con acabado antiderrapante, de color contrastante que indique su presencia y señalización.
- Se deben reservar áreas exclusivas de estacionamiento para el uso de automóviles que transportan o son conducidos por personas con discapacidad; en una

proporción de 4.0% del total de cajones cuando se disponga de 5 a 24 espacios y al menos un cajón cuando se disponga de menor número.

- Las dimensiones para cajón de estacionamiento, deben ser de 3.80 m de frente por 5.00 m de fondo.

- Se deben colocar letreros o señalamientos de localización de servicios para indicar accesos, estacionamientos, rampas, escaleras, conducción, seguridad y preventivos, con dimensiones mínimas de 0.40 m por 0.60 m, a una altura de 2.10 m.

- Para rampas interiores o de acceso, el ancho mínimo debe ser de 1.20 m libre entre pasamanos.

- Las rampas deben tener protección lateral con bordes, sardineles o pretilas de 0.05 m de altura como mínimo y pasamanos en ambos lados

- El piso de rampas debe ser firme, uniforme y antiderrapante, evitando acumulación de agua en descansos.

- Los escalones deben tener las siguientes características:

- La dimensión de huellas y peraltes deben ser de acuerdo a lo señalado por el Reglamento de Construcciones Local.

- Superficie antiderrapante.

- La arista entre huella y peralte de los escalones debe ser antiderrapante, color contrastante y boleada, sin nariz sobresaliente.

- Los peraltes deben ser verticales o con una inclinación al interior máxima de 0.025 m.

- Los pasillos de comunicación al público deben tener las siguientes características:

- Ancho libre de 1.20 m como mínimo.

- Sistema de alarma de emergencia a base de señales audibles y visibles, con sonido intermitente y lámpara de destellos.

- Las circulaciones internas en sanitarios, auditorios, comedores, regaderas y vestidores tendrán 1.20 m de ancho libre como mínimo.

- En circulaciones externas para el desplazamiento de personas con discapacidad, el piso debe ser de tipo uniforme, firme y antiderrapante.

### 2.3.3 REGLAMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL ESTADO DE PUEBLA

#### CAPITULO IV. DE LOS HOSPITALES, CASAS DE SALUD, ASILOS Y HOSPICIOS.

ARTICULO 64o.- El terreno destinado a estos edificios estará perfectamente saneado. En el caso de que no haya obras de saneamiento en la ciudad en la parte donde se vaya a construir, se proveerán estos edificios de fosas sépticas sujetas a la aprobación del Ayuntamiento.

ARTICULO 65o.- La superficie del terreno destinado para cualquiera de estos edificios deberá estar en relación con el número de camas, no pudiendo ser menor de 8 metros cuadrados por lecho. ARTICULO 66o.- En la distribución de planta de estos edificios se usará de preferencia el sistema de pabellones aislados.

ARTICULO 69o.- La ventilación de las piezas destinadas a enfermos, cuando son para varios lechos, será bilateral, siendo la superficie sumada a los claros, como mínimo, un tercio de la superficie del piso de la pieza. En el caso de estar destinadas las piezas a un solo lecho, la ventilación podrá ser unilateral, siendo la superficie de los claros, como mínimo, un cuarto de la superficie del piso de la pieza.

ARTICULO 70o.- La ventilación se verificará automáticamente por medio de pequeños ventiladores graduados, colocados al nivel del piso y de antepechos giratorios en la parte superior de las ventanas.

ARTICULO 75o.- Los cielos rasos no podrán ser en ningún caso de tela de o papel.

ARTICULO 81o.- En los Hospicios y Asilos, los dormitorios tendrán la misma capacidad y la misma ventilación que las especificadas para las salas de enfermos.

ARTICULO 82o.- Si hubiera talleres y clases en cualquiera de los edificios considerados en esta parte del Reglamento de Construcciones, se sujetarán a las condiciones especificadas por las clases de los edificios escolares.

ARTICULO 83o.- Las instalaciones sanitarias estarán de acuerdo con las necesidades del edificio. En los Hospitales y Casas de Salud, habrá un excusado, un baño y un lavabo,

para cada ocho camas. En los Hospicios y Asilos habrá un excusado, un lavabo y un baño para cada diez camas.

**ARTICULO 84o.-** Habrá instalaciones sanitarias por separado para los empleados, médicos, enfermeras, etc., en cada planta.

**ARTICULO 85o.-** Las instalaciones estarán hechas de manera que no existan tuberías ni desagües aparentes al interior de las piezas, para no interrumpir las superficies planas de las mismas.

**ARTICULO 86o.-** Las instalaciones eléctricas serán ocultas.

**ARTICULO 87o.-** Las llamadas de servicio en todos estos edificios se hará por medio de luces.

**ARTICULO 88o.-** Las salas y los cuartos destinados para enfermos, se aislarán de los ruidos exteriores.

## CAPITULO 3. ADULTOS MAYORES EN MÉXICO (SITUACIÓN ACTUAL)



*Ilustración pinterest | imgfave.com*

*“Una bella ancianidad es, ordinariamente, la recompensa de una bella vida”. Pitágoras*

### 3.1 ADULTOS MAYORES EN PUEBLA

Según el INEGI, la mayor concentración de adultos mayores se encuentra en el Distrito Federal con 11.8 % y el Estado de Puebla ocupa el quinto lugar con el 6.4%.

Para el año 2000 había un total de 5, 076,686 habitantes, de los cuales 534,471 son personas mayores de 60 años; esta población representa el 10.52% de la población total de la Ciudad de Puebla. En 1990 representaban 4.7 % de los cuales el 10.3% son solteros, 66.4% son ya separados, divorciados o viudos.

Por lo tanto este índice de población irá creciendo al paso de los años, siendo fundamental crear espacios destinados para la rehabilitación, atención y cuidado de los adultos mayores.<sup>24</sup>

En la ciudad de Puebla se encuentra un Centro para el Adulto en Plenitud que está a cargo del DIF. La institución se encarga de apoyarlos, ofrecerles talleres productivos,

Dentro del sector de atención a los adultos mayores encontramos personas de bajos recursos, sin embargo no quiere decir que las personas con más posibilidades económicas no carecen de ninguna necesidad o de atención,

En la Ciudad de Puebla se estima que la población entre 60 años o más entre el 2000 y 2030 se calcula que aumentará de 372, 874 personas a 1, 063, 101 (..) por ello se hace un conceso en el cual se necesitarán el triple de espacios destinados para adultos mayores, servicios de salud etc., para la mejora de la calidad de vida.

### 3.2 PRONÓSTICO DE LA POBLACIÓN DE LA TERCERA EDAD

Hoy en día se reconoce en la mayoría de los países del mundo que la esperanza de vida al nacer ha incrementado. Así para el caso de México, mientras en 1930 era de 34 años, para 2005 aumentó a más de 70 años (INEGI 2005). Según datos del Consejo Nacional de Población (CONAPO), la esperanza de vida de la población mexicana en 2009

---

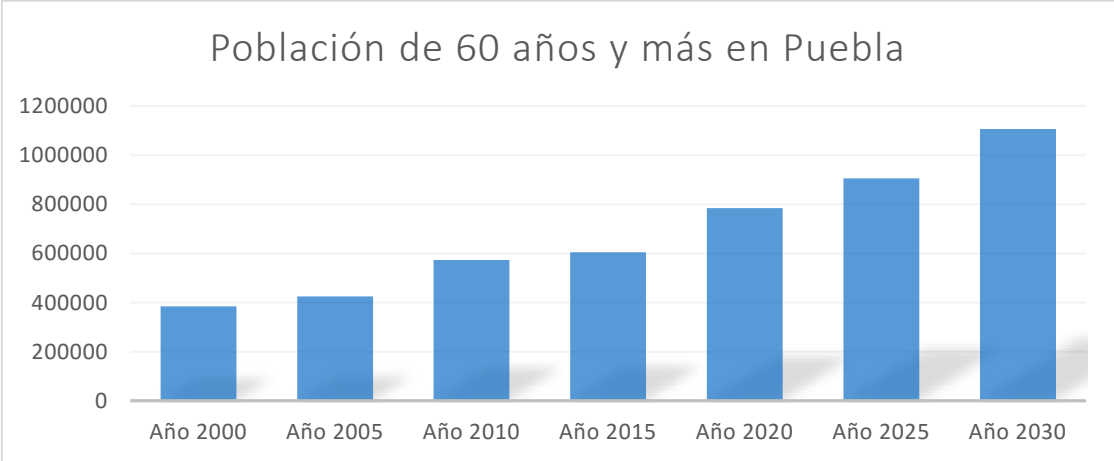
<sup>24</sup> INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA GEOGRAFIA E INFORMATICA (INEGI,2001)

fue de 75.3 años con 77.6 en las mujeres y 72.9 en los varones, por lo que la estructura la pirámide poblacional se ha visto modificada.

De acuerdo con las proyecciones de población (CONAPO 2004), en 2004 había cerca de 7.9 millones de adultos de más de 60 años, que representaban el 7.5 % de total de población. Para 2010 habría 9.9 millones (8.9%) de la población total, 15 millones en 2020 (12.5%) poco más de 22 millones en 2030 (17.5%) y se espera que para el 2050 aumente 36.5 millones (28%).

De ahí que se estime que para ese año que poco más de una de cada cuatro personas serán adultos de más de 60 años, representando para este grupo etario el mayor crecimiento demográfico.

Sin embargo, él que la esperanza de vida haya aumentado no necesariamente indica que la calidad con la que se vivan los años en la última etapa de la vida haya mejorado. De ahí que sea necesario buscar estrategias que contribuyen a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores (GONZÁLEZ CELIS 2002).



GRAFICA 1: población de 60 años y más en la ciudad de Puebla para los años 2000-2030. Estadísticas fuente: INEGI

## 4. CASOS ANÁLOGOS

### 4.1 Seniorenresidenz Elbschlosspark<sup>25</sup>

Hamburgo, Alemania

Kleffel, Köhnholdt & Partner Architekten

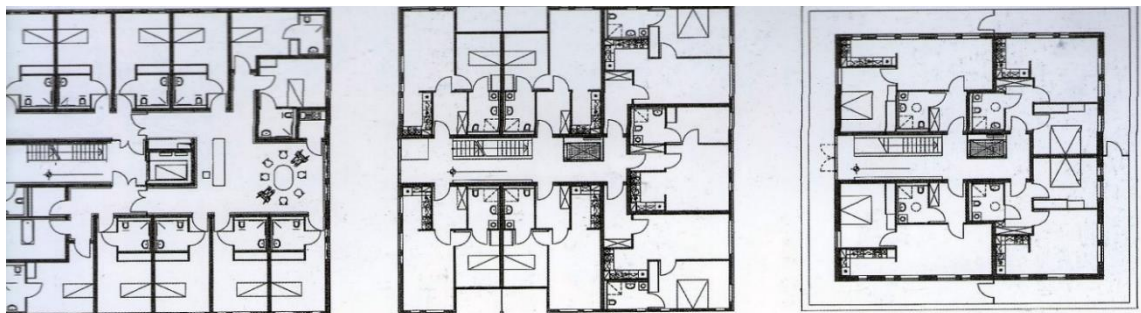
El objetivo original consiste en atraer alojamiento de alquiler y negocios al lugar preservando la integridad de los edificios de valor histórico: el almacén de tratamiento de la Malta la fábrica de cerveza y el restaurante Elbschloss y la Villa del siglo XVII.



Ilustración 11 Elbschlosspark , ©Werner Huthmacher Artur

Ilustración 10 Elbschlosspark , ©Werner Huthmacher Artur

La planta baja del edificio de cuidados médicos, de la residencia central y de las dos alas que los conectan aloja el vestíbulo y zonas de acceso, instalaciones administrativas, áreas de esparcimiento, una pequeña tienda y una peluquería, el alojamiento para el personal, una cocina, un comedor una sala de tratamiento médico y todos los servicios adicionales necesarios .



First, second and third floor plan (Type A)  
Primera, segunda y tercera planta (Tipo A)

First, second and third floor plan (Type B & C)  
Primera, segunda y tercera planta (Tipo B y C)

Penthouse floor plan (Type B & C)  
Planta ático (Tipo B y C)

Ilustración 12 Plantas Arquitectónica Elbschlosspark, Home for Senior Citizens, Arian Mostaedi

<sup>25</sup> HOME FOR SENIOR CITIZENS, ARIAN MOSTAEDI, EDIT. FILABO, S.A. BARCELONA, SPAIN

El antiguo restaurante Elbschloss ha sido reinterpretado como alojamiento para ancianos, albergando un restaurante y una sala de día en la planta de baja de la mitad este del edificio.

La residencia se aloja en los cuatro edificios situados al oeste, el antiguo restaurante Elbschloss y los dos bloques de planta cuadrada al sur, en la Elbschlosstrasse.

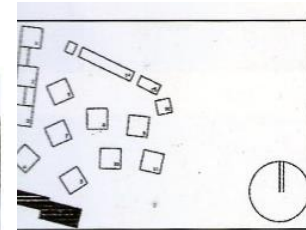
Un túnel subterráneo conecta los distintos edificios residenciales empezando en el vestíbulo principal, pasando por el área del alojamiento y llegando está el restaurante de La Elbchaussée, en los cuatro sótanos de los distintos edificios se alojan salas comunitarias directamente conectadas con el túnel para facilitar el contacto entre los residentes.



*Ilustración 13 Fachada lateral de la Elbschlosstrasse, ©Werner Huthmacher Artur*



*Ilustración 14 Corte por sección Elbschlosspark, Home for Senior Citizens, Arian Mostaedi*



*Ilustración 15 Conjunto de Elbschlosspark, Home for Senior Citizens, Arian Mostaedi*



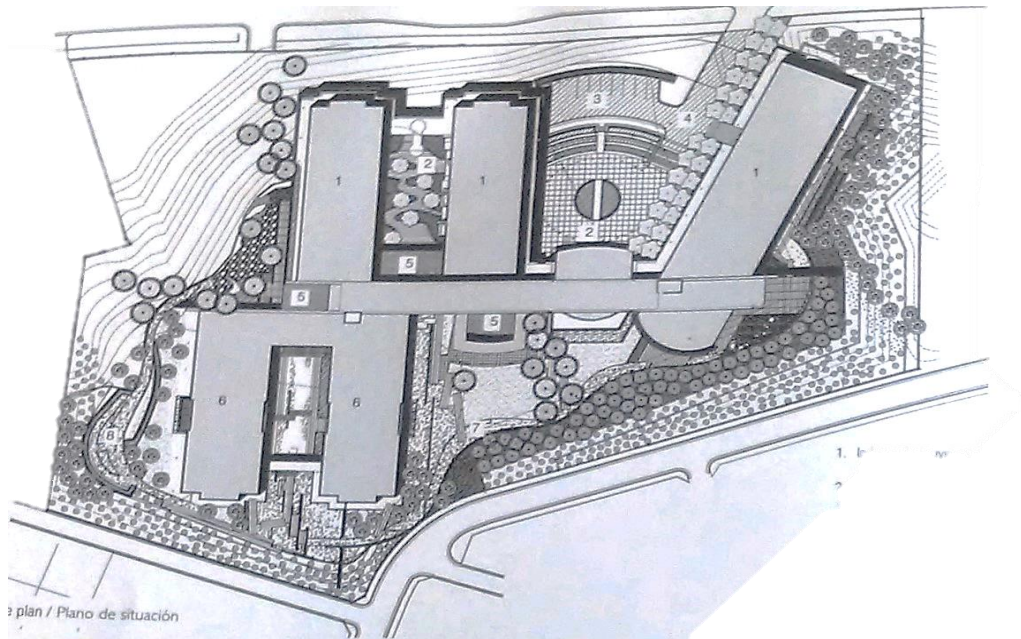
*Ilustración 16 Fachada de la Elbschlosstrasse, Home for Senior Citizens, Arian Mostaedi*

## 4.2 Sun City Takatsuki <sup>26</sup>

Takatsuki, Japón

Perkins Eastman Architects)

Estilo: Occidental



*Ilustración 17 Planta de Conjunto, Sun Citu Takatsuki, Home for Senior Citizens, Arian Mostaedi*

La planificación del edificio aplica el concepto de “vecindarios” a pequeña escala, en este caso las alas del edificio se prolongan desde a una transitada “calle” representada por un alargado volumen de 4 plantas residencia moderna con una combinación de los enfoques occidental y japonés en el cuidado de los ancianos y dotado de los servicios habituales en un complejo de lujo acorde con el carácter del barrio en el que se emplaza.



*Ilustración 18 Fachada principal Sun City Takatsuki  
©Werner Huthmacher Artur*



*Ilustración 19 Lobby Sun City Takatsuki  
©Werner Huthmacher Artur*

<sup>26</sup> HOME FOR SENIOR CITIZENS, ARIAN MOSTAEDI, EDIT. FILABO, S.A. BARCELONA, SPAIN

#### 4.3 Impulsora Geriátrica S.C.<sup>27</sup>

Av. Campestre del lago 165  
Campestre del Lago, Cuautitlán Izcalli, Edo. de México,  
**Estilo: Europeo Campestre**

La población internada está compuesta de un 72% de mujeres y 30% de varones cuyo rango de edades oscila entre los 83 y los 88 años; sin embargo, hay personas de menor edad y otras que superan un siglo de vida.

Para brindar una calidad de atención más eficiente, era necesario desconcentrar los servicios en varias unidades, los aspectos para la atención de los adultos mayores: cuidado asistencial, buena alimentación, seguridad y vigilancia médica.



*Ilustración 21 Fachada de la administración del complejo geriátrico foto de: impulsorageriatrica.com*



*Ilustración 20 Andador en el complejo geriátrico foto de: impulsorageriatrica.com*



*Ilustración 23 Sala de villa en el complejo geriátrico foto de: impulsorageriatrica.com*



*Ilustración 22 Recamara de villa en el complejo geriátrico foto de: impulsorageriatrica.com*

<sup>27</sup> AGOSTO 2016 impulsorageriatrica.com

#### 4.4 Residencia para adultos mayores “Villas San Diego”<sup>28</sup>

(Puebla, México)

**Estilo: Moderna Mexicana**

Camino a Coronango No. 100, San Juan Cuautlancingo, Puebla



*Ilustración 24 Glorieta de acceso con la imagen de Juan Diego foto por: villasjuandiego.mx*



*Ilustración 25 Terraza del pabellón Guadalupe foto por: villasjuandiego.mx*



*Ilustración 26 Cafetería de la Residencia Villas de Juan Diego foto por: villasjuandiego.mx*

De los servicios de cuidados que ofrecen se encuentran

**Cuidado normal:** para adultos mayores que aún son independientes para realizar actividades primarias

**Cuidado intermedio:** personas dependientes, que requieren asistencia especial para algunas actividades de la vida diaria (apoyo a la hora de bañarse o ir al baño, apoyo para vestirse, apoyo para moverse)

**Cuidado especial:** para personas que son totalmente dependientes para llevar a cabo sus actividades de la vida diaria o presentan demencia senil.

Los tipos de habitaciones que se encuentran disponibles son:

- Habitación Individual, con baño compartido (entre 2 personas)
- Habitación individual a elegir Mediana o Grande, con baño propio

<sup>28</sup> AGOSTO 2016 villasjuandiego.mx

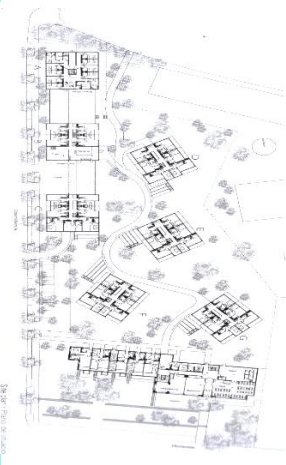
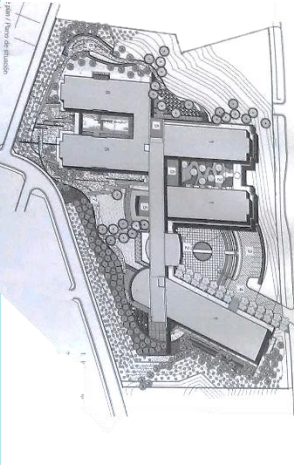

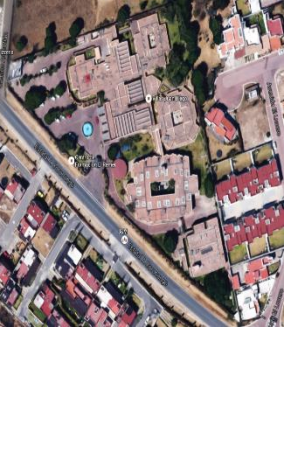
## Análisis de diseño arquitectónico

NOMBRE	Seniorenresidenz Elbschlosspark	Sun City Takatsuki	Impulsora Geriátrica S.C	Villas San Diego
				
UBICACIÓN	Hamburgo, Alemania	Takatsuki, Japón	Cuautitlán Izcalli, Edo. de México	Puebla, México
ARQUITECTOS	Kleffel, Köhnholdt & Partner Architekten	Perkins Eastman Architects		Lozano s.de c.v
ESTILO	Moderno Alemán	Occidental Moderno Japonés	Europeo Campestre	Moderno Mexicana
DESCRIPCIÓN	Ofrece alojamiento en viviendas independientes y personalizadas a adultos mayores que gozan de los servicios adicionales que ofrece el complejo	Residencia especial en el cuidado de los adultos mayores dotado de servicios para la asistencia de estos, en un complejo de lujo acorde con el carácter del barrio en el que se emplaza	Residencia con servicios y asistencia médica especializada y tratamiento de enfermedades.	residencia moderna con una combinación del enfoque religioso católico y el cuidado de los ancianos, dotando de los servicios habituales
ENFOQUE DE DISEÑO	Preservación de edificios históricos: el almacén de tratamiento de la Malta la fábrica de cerveza y el restaurante Elbschloss y la Villa del siglo XVII.	Diseño con motivos vegetales como la planta Hagí y diseños clásicos como el kimono para la Comunidad de jubilados japoneses.	Campestre, al estar en medio de un bosque y tener vistas al lago de Guadalupe, el club de golf, y al bosque.	Religioso Católico

FOTOS de ©Werner Huthmacher Artur y Google Earth Pro 2016

## Análisis de diseño en conjunto

FOTOS de Google Earth Pro 2016 y Home for Senior Citizens, Arian Mostaeedi

NOMBRE	Seniorenresidenz Elbschlosspark	Sun City Takatsuki	Impulsora Geriátrica	Villas San Diego
CONJUNTO	4 Edificios situados al Oeste del antiguo restaurante Elbschloss y 2 bloques de planta asistencial al sur.	Planificación de las viviendas en el concepto americano de <i>CLUSTER</i> adaptado a un concepto familiar para adultos mayores.	14 villas de diseño particular integradas por todos los servicios; clasificadas por el tipo de atención y presupuesto.	14,000 m <sup>2</sup> de construcción, divididos en 5 pabellones clasificados por el tipo de atención.
PROPUESTA DE VALOR	Estacionamiento subterráneo que conecta al vestíbulo y túneles que llevan a todos los edificios con salas comunes en el subterráneo que protegen a los residentes de las bajas temperaturas.	Terrazas cubiertas, jardines alusivos, patios particulares, y zonas ajardinadas para que los residentes puedan plantar sus propias flores y plantas.  Habitaciones de tatami.	El concepto de relajación de vivir en tranquilidad en medio del bosque y la modernidad de cada villa.  Espacios de convivencia familiar.	Su ubicación en zona residencial y los amplios jardines con sombra
PLANTAS ARQUITECTÓNICAS	Edificios de 3 niveles más Pent-house y sala común subterránea con aproximadamente 28 habitaciones cada edificio.  Habitaciones de atención especial y normal, individuales, dobles con cocina y baño particulares	3 niveles 250 Habitaciones y departamentos separados que pueden recibir los servicios que ofrece todo el conjunto	División de residentes por 14 villas según el diseño y el tipo de atención especial y normal, individuales, dobles con cocina y baño particulares	cuidado normal: 35 habitaciones individuales medianas cuidado intermedio 31 habitaciones cuidado especial 28 habitaciones individuales con cama ortopédica, closet y baño,
				

## Análisis funcional

SERVICIOS	Elbschlos spark	Sun City Takatsuki	Impulsora Geriátrica	Villas San Diego	ESPACIOS	Elbschlos spark	Sun City Takatsuki	Impulsora Geriátrica	Villas San Diego
Asistencia 24/7	✓	✓	✓	✓	estacionamiento	✓	✓	✓	✓
Lavandería y Limpieza	✓	✓	✓	✓	Entrada de autos	✓	✓	✓	✓
Administración	✓	✓	✓	✓	Administración/ dirección	✓	✓	✓	✓
Conexión wifi- teléfono	✓	✓	✓		Sala de videoconferencia	✓	✓	✓	
Planes de alimentación	✓	✓	✓	✓	comedor	✓	✓	✓	✓
Servicio de peluquería	✓	✓	✓	✓	Salón de belleza	✓	✓	✓	✓
Vigilancia médica	✓	✓	✓	✓	vestíbulo	✓	✓	✓	✓
Hidroterapia				✓	terrazas				✓
Geriatra	✓	✓	✓	✓	Consultorio médico Geriatra	✓	✓	✓	✓
Terapia ocupacional	✓	✓	✓	✓	Gimnasio Fisioterapia/ hidroterapia	✓	✓	✓	✓
yoga o meditación		✓		✓	spa		✓		
Podología			✓	✓	Podología			✓	✓
Talleres culturales				✓	Salón de usos múltiples				✓
Misa		✓	✓	✓	Capilla		✓	✓	✓
Personal de enfermería	✓	✓	✓		enfermería	✓	✓	✓	
Estancia diurna	✓	✓		✓	jardines	✓	✓		✓
Estancia para vacaciones		✓	✓	✓	Habitaciones individuales/ dobles	✓	✓	✓	✓
atención especial	✓	✓	✓	✓	Great Room	✓	✓	✓	✓
Salas de invitados		✓	✓	✓	Patio-comedor		✓	✓	✓
Actividades culturales	✓	✓		✓	Actividades culturales	✓	✓		✓
extras					Cafetería				
					biblioteca	✓	✓		✓
					andadores	✓	✓	✓	
					recepción	✓	✓	✓	✓

## Ventajas y desventajas de las Residencias

NOMBRE	VENTAJAS	DESVENTAJAS
<b>Elbschlosspark</b>	<p>Adaptación de edificios antiguos históricos, salas comunitarias subterráneas y pent-house para convivencia.</p> <p>Jardines y espacios amplios para la recreación e interacción de los residentes.</p> <p>Servicios diurnos ocupados en el complejo del ex restaurante.</p> <p>La iluminación de las habitaciones es natural.</p>	<p>La simplicidad de los espacios crea un ambiente monótono y de depresión en sus residentes, los colores empleados son neutrales pero ambiguos, los adultos mayores no tienen espacio espiritual o de meditación.</p>
<b>Sun City Takatsuki</b>	<p>El concepto de diseño japonés está perfectamente definido tanto en la parte arquitectónica como en los jardines, el mobiliario, los materiales constructivos utilizados y el interiorismo.</p> <p>El emplazamiento de Clúster permite una convivencia con residentes con caracteres similares.</p> <p>Los usuarios tienen acceso a diferente tipo de talleres y actividades en todo el complejo, al ser de lujo tiene salas privadas, estancias de visita, salones de té y hasta un spa.</p> <p>Cuenta con una capilla y salas para la relajación y la meditación, propio de la cultura japonesa.</p>	<p>Por la demanda de atención, la capacidad del complejo es abundante, por lo que tiene 3 niveles más planta baja con escaleras por todas partes, y solo dos elevadores.</p>
<b>Impulsora Geriátrica</b>	<p>El complejo se encuentra en una zona boscosa, lo que permite la tranquilidad de los residentes.</p>	<p>Los pasillos suelen hacerse muy extensos por la longitud del complejo.</p>
<b>Villas San Diego</b>	<p>La distribución de habitaciones por pabellones y la composición de cada uno con su propio elevador, comedor y área de limpieza y lavandería</p>	<p>Los colores son monótonos, los niveles son de 2.10 m de altura por ello la falta de circulación de aire y la lejanía entre los pabellones.</p>

## CAPITULO 5.PROPUESTA FÍSICA



*Ilustración por Amita Patel para Pinterest.*

*“si realmente amas la naturaleza, encontrarás la belleza en todas partes”.*

**Vincent Van Gogh, Francia 1875**

## 5.1 Análisis Urbano Arquitectónico

Es primordial la cercanía de infraestructura, equipamiento y servicios adecuados para la movilidad y calidad de vida de las personas, específicamente de los adultos mayores en caso de emergencia, esparcimiento, entretenimiento o residencia; por ello con base de investigación de campo se han ubicado los subsistemas más importantes para la vida diaria de los abuelos. A partir de este estudio se determinan las colonias de incidencia por atender de personas adultas mayores en esta zona seleccionada.

### 5.1.1 Localización



*Ilustración 27 Localización del terreno propuesto para Residencia de Adultos Mayores Zen |  
Elaboración propia con datos de Google Earth Pro16*

Se propone una **Residencia para Adultos Mayores Zen** ubicado en la calle. Cañada sin número frente la Av. del Ciervo en la Ciudad de Puebla, Puebla.

El terreno cuenta con un área de 1,163 m<sup>2</sup> por lo que cumple con los requisitos de diseño establecidos en las normas y reglamento municipal anteriormente expuestos.

## 5.1.2 Infraestructura



Ilustración 28 Infraestructura existente en la zona del terreno propuesto para Residencia de Adultos Mayores Zen | Elaboración propia con datos de Google Earth Pro16

### 5.1.2.1 Vialidades

En el croquis de la ilustración 28 podemos ubicar las avenidas principales y secundarias que llegan al terreno como son:

Principales	Secundarias	Circulación
Calzada Zavaleta	Calle Cañada	Ambos sentidos
Camino Real a Cholula	Av. del Ciervo	Ambos sentidos
Av. La Loma		Ambos sentidos

### 5.1.3 Equipamiento



*Ilustración 29 Equipamiento existente en la zona del terreno propuesto para Residencia de Adultos Mayores Zen | Elaboración propia con datos de Google Earth Pro16*

-  **Educación**
-  **Comercio**
-  **Vivienda**
-  **Entretenimiento**

Entre el equipamiento existente se encuentran los subsistemas de vivienda residencial, comercio en toda la periferia de la calzada Zavaleta, y la mayor parte de camino real a Cholula.

En educación se encuentran preescolares como alquimitos, montesori etc., la Universidad Madero y el Instituto México.

En entretenimiento y recreación se encuentran spas, cafeterías, restaurantes y centros comerciales.

## 5.1.4 Servicios



Ilustración 30 Terreno propuesto para Residencia de Adultos Mayores Zen |  
Elaboración propia con datos de Google Earth Pro16

La calle cañada está consolidada con los servicios básicos de infraestructura como son:

- Pozos de agua potable
- Red de agua potable municipal
- Red de descarga residual
- Baja tensión
- Luminarias

### 5.1.4.1 Transporte

Para la movilidad de los residentes, usuarios y trabajadores es importante conocer el medio de transporte que utilizarán para contemplarlo en el diseño arquitectónico por lo que en la investigación de campo resulta que el 70% llegaría en auto, el 16% en taxi o Uber, el 6% llegarían en bicicleta y el 8% debido a la cercanía llegaría caminando.

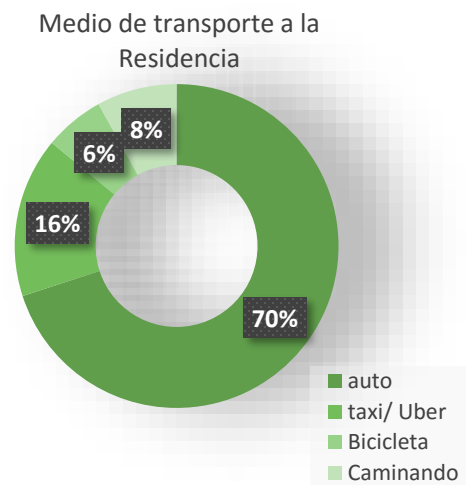


Ilustración 31 Medio de transporte a la residencia | Fuente: elaboración propia a base de encuestas

## 5.2 Selección del Terreno

La elección de este terreno se debe al crecimiento de población en la zona metropolitana de Puebla, San Andrés Cholula, Cautlancingo y San Pedro Cholula; en específico de la población de adultos mayores de esta zona, por lo que es de importancia contar con

equipamiento de salud, de esparcimiento, recreación, deporte etc., particularmente de cuidado y asistencia para las personas de la tercera edad.

Así también conocer el estilo de vida de los posibles usuarios de esta zona, por medio de encuestas se conoce su edad, sus necesidades, si recibe atención, lo que espera del envejecimiento, como le gustaría vivir, como llegaría al lugar de residencia propuesto y su perfil socioeconómico.

### 5.2.1 Justificación del terreno

La ubicación del terreno está pensada estratégicamente al tener colindancias con municipios con una demanda población de adultos mayores creciente, como Cuautlancingo y San Andrés Cholula; por lo que radio de demanda se centra en las colindancias de estos municipios.

### 5.2.2 Demanda poblacional de adultos mayores

Con base a encuestas dirigidas a personas de la tercera edad y familiares de estas, realizadas en centros comerciales, iglesias, parques y focos de esparcimiento cerca de la zona del proyecto en Angelópolis, Zavaleta, La Concepción, Estrellas del Sur, Camino Real a Cholula, Morillotla y San Andrés Cholula.

Se obtuvieron resultados pertinentes para demostrar la aceptación del proyecto en los perímetros del terreno seleccionado.

Entre las 200 personas entrevistadas, en el grupo de adultos mayores entre los 65 y 75 años, las mujeres ocupan el 26 % y los hombres el 21 %. Predominan los adultos mayores entre los 76 y 86 años con 56% las mujeres y 38% los hombres, mientras que el grupo de adultos mayores entre los 87 a 96 años el 24% son hombres y el 35% son mujeres.



*Ilustración 32 Radio de demanda de población de adultos mayores. Elaboración propia con datos de Google Earth Pro16*

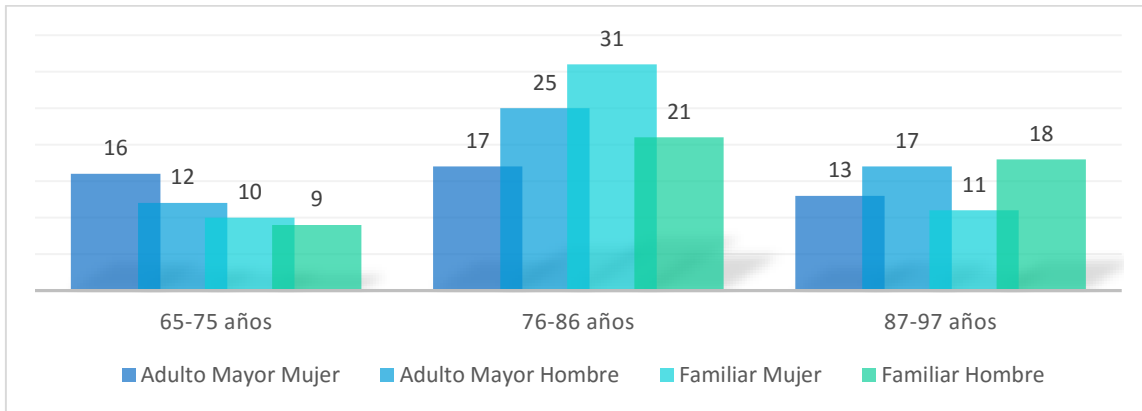


Tabla33 Encuestas de sexo y edad, elaboración propio Octubre 2016

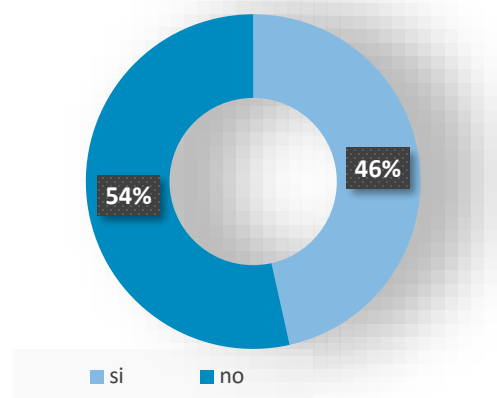
Entre los adultos mayores se encontró el 54% que mantenía hábitos saludables y por lo cual se encontraba en buen estado de salud física y mental; por el contrario se detectó el 46% de personas enfermas o con algún grado de discapacidad, entre ellas se identificaron:

- Demencia senil
- Perdida de capacidades motrices
- Alzheimer
- Cáncer

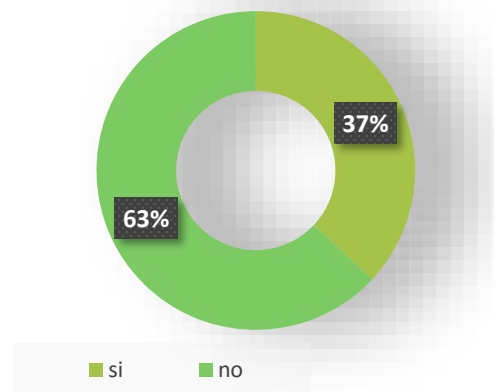
De estas personas solo el 37 % recibe cuidados en casa y el 63% de personas adultas mayores no recibe cuidado especiales para el tratamiento de sus enfermedades o la atención de su familia.

Más del 80 % de las personas encuestadas están seguras de utilizar un retiro, de las cuales el 71.5 % prefiere residir y el 24.5 % prefiere asistir como parte del programa Club de día, por el contrario el 4.5 % no requiere de la asistencia y cuidado en una residencia

### Padecimiento de Enfermedades



### Recibe de cuidados en casa



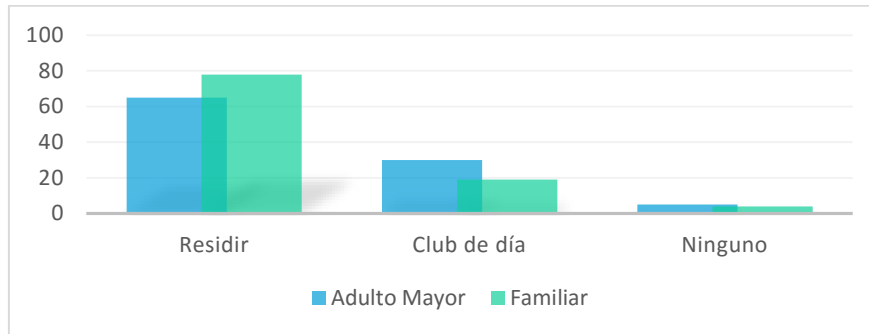
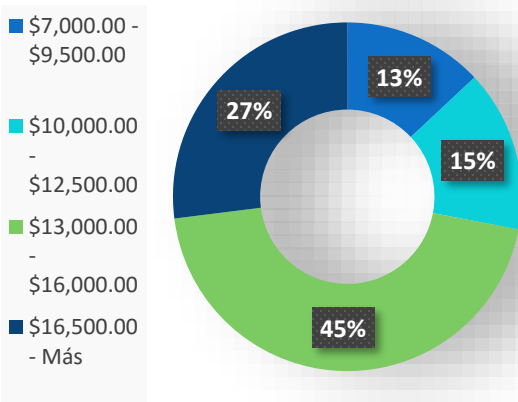


Tabla 34. Preferencia de habitar de tiempo completo o al programa de club de día. Fuente: elaboración propia a base de encuestas

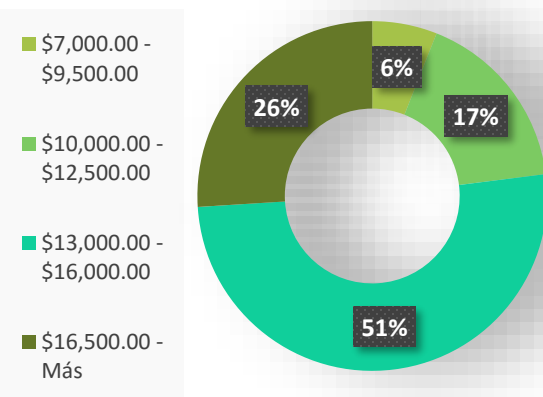
De acuerdo a la ubicación del terreno, la residencia está dirigida a todos los adultos mayores de clase media- alta dados los servicios a ofrecer y la demanda por cubrir de este sector.

En las encuesta se identifica el parámetro de costos por servicio que el usuario el adulto mayor y o su familiar está dispuesto a pagar proporcionalmente a la atención, servicios e infraestructura.

#### Adulto Mayor



#### Familiar Adulto Mayor



El coste de los servicios predominante en los adultos mayores encuestados es del 45%, que está dispuesto a pagar una cuota de \$13,000.00 a \$16,000.00, al igual que los familiares el 51% estuvieron de acuerdo en ese mismo coste.

Por el contrario el 27% de los adultos mayores opta por pagar de \$16,500.00 por un servicio más cómodo, digno y agradable, así también el 26% de los familiares prefiere esta coste para mantener a su familiar.

### 5.2.2.1 Población por atender

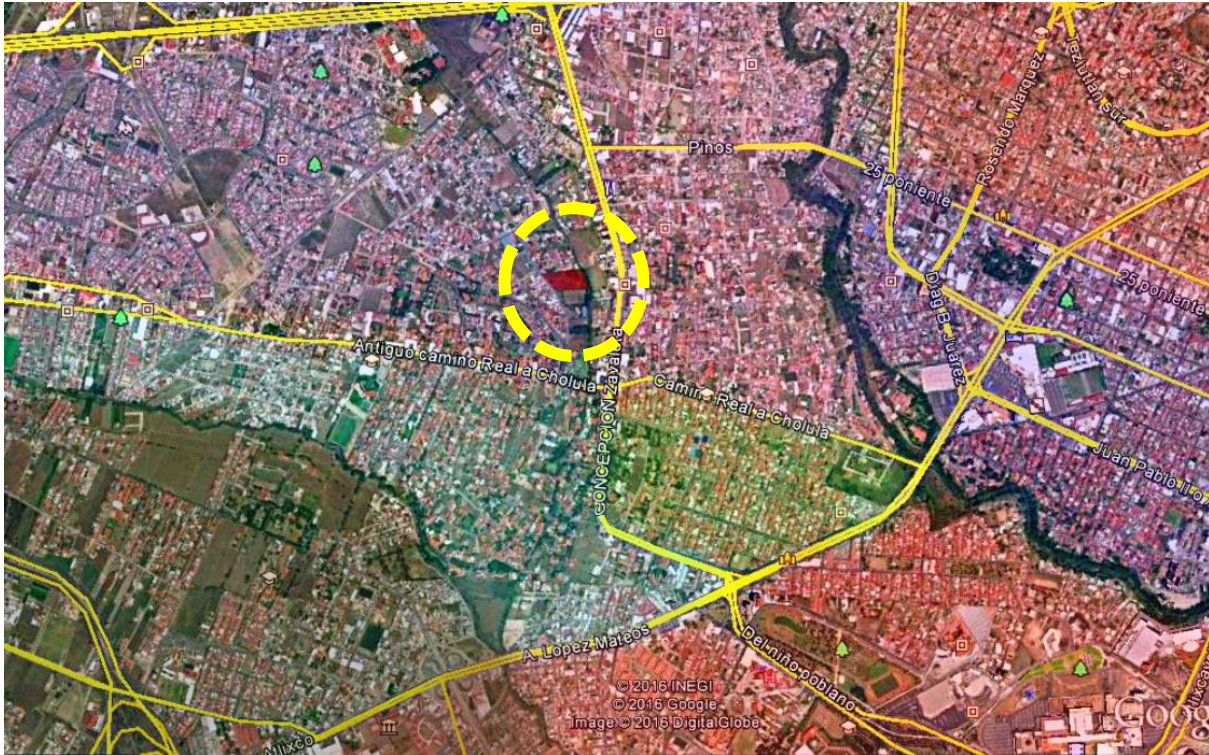


Ilustración 35 Sectores de influencia de adultos mayores por atender en la Ciudad de Puebla, elaboración propia con datos de Google Earth Pro 2016

- Estrellas del sur
- Camino real
- La concepción
- Zavaleta
- Angelópolis
- San Andrés Cholula
- La paz
- Buena vista
- La noria

La ubicación del terreno permite ser un centro de incidencia entre varias colonias aledañas que tiene un mayor número de usuarios cerca de la propuesta de residencia para adultos mayores.

En el Croquis se muestran por colores las colonias de influencia donde se espera atender a los adultos mayores de esta zona de la ciudad de Puebla y San Andrés Cholula.

#### Estructura socio-económica

Dado el carácter de la **Residencia para Adultos Mayores Zen**, los servicios, la zona dónde se propone y las colonias de influencia: la Residencia está dirigida para usuarios de la tercera edad de nivel económico medio y alto de todas partes que se requiera.

### 5.3 Análisis físico geográfico

Con base a investigación documental y de campo se hace el análisis físico del terreno, evaluando así los aspectos naturales que lo conforman y que son determinantes para el diseño arquitectónico para así adaptarse a las normas y reglamentos municipales de la ciudad de Puebla y el particularmente el área del terreno. Siendo el objetivo definir estas características naturales para adaptarse a los niveles de confort necesarios que solicitan los adultos mayores.

#### 5.3.1 Uso de suelo



Ilustración 36 Carta Urbana, uso, destinos y reservas de la Ciudad de Puebla 2016

Según la carta urbana de la ciudad de Puebla, la localización del terreno elegido pertenece al uso de suelo Mixto de densidad Muy Alta-Comercio-Servicios por lo que permite un máximo de COS 60% y CUS de 6.5.

Por lo que la propuesta de “Residencia para Adultos Mayores” es compatible con el uso de suelo RESIDENCIAL.

#### 5.3.2 Características naturales

El análisis de las características naturales contempladas en la investigación son útiles para saber las técnicas de acondicionamiento natural que tendrá el proyecto; así como el aprovechamiento de las particularidades del terreno en cuestión de ecología y sustentabilidad.

### 5.3.2.1 Clima<sup>29</sup>

El clima de la ciudad de Puebla es variante todo el tiempo, ya que existen zonas con microclimas, en este caso particular el terreno está ubicado en una región templada subhúmeda.

En la primavera se puede aprovechar más el sol ya que las temperaturas incrementan después del invierno entre 14°C y la máxima de 23°C.



*Ilustración 37 Propuesta de Terreno, colindancia con calle Cañada Invierno 2016 foto por: Yosibeth Soriano*

La lluvia aumenta en el verano por la formación de nubes orográficas, el movimiento convectivo y la aportación de humedad de los sistemas tropicales.

En el invierno se presenta el clima frío con temperaturas de hasta 5°C y máximas de 16°C.

### Humedad relativa

La zona metropolitana del valle de Puebla en los meses más calurosos del año, la humedad relativa tiene un valor promedio de 45% y en los meses de lluvias su valor promedio se encuentra alrededor del 72%, con un promedio anual de 65.4 %.

### 5.3.2.2 Viento<sup>30</sup>

El valle de Puebla está abierto de noroeste a suroeste así que la mayor parte de las corrientes corren de ida y vuelta, los vientos descienden de las altas montañas al valle dando fresca y limpieza atmosférica

<sup>29</sup> Programa municipal de desarrollo urbano sustentable de Puebla 2016

<sup>30</sup> Programa municipal de desarrollo urbano sustentable de Puebla 2016

### 5.3.2.3 Hidrografía

En el terreno se encuentran cuerpos de agua potable como son 2 pozos propios conectados a mantos freáticos; además al Oriente del terreno pasa un riachuelo de aguas negras que se conecta con el Río Zapatero de aproximadamente 3 m. de anchura que se encuentra seco y entubado (tubería de concreto de Ø12”) por secciones del terreno.



Ilustración 39 Carta Urbana, uso, destinos y reservas de la Ciudad de Puebla 2016



Ilustración 38 pozo de agua potable dentro del terreno. |Foto por: Yosibeth Soriano

### Precipitación<sup>31</sup>

La precipitación pluvial anual se distribuye entre un máximo de 1048.4 mm anuales en la parte centro poniente del Municipio

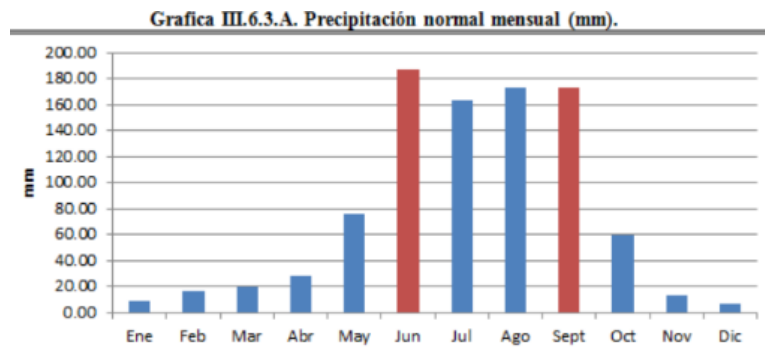
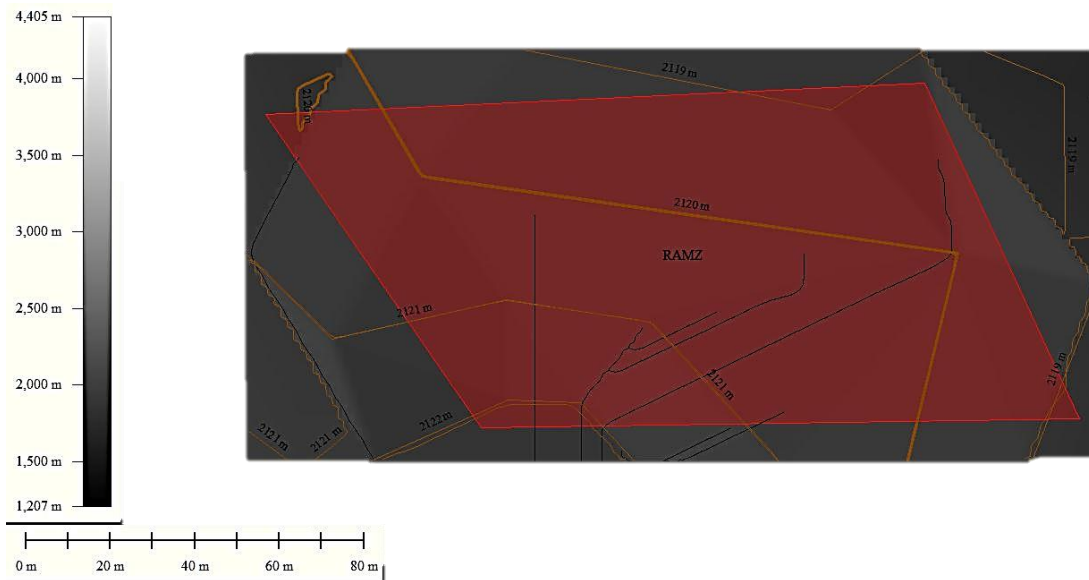


Ilustración 40 PMDUSP2016

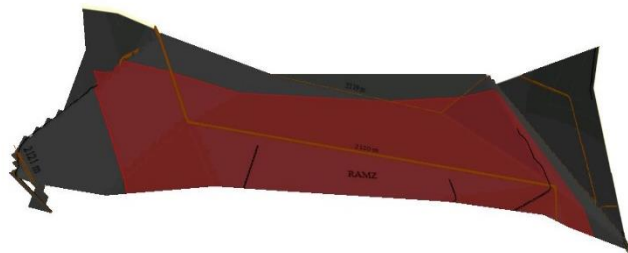
<sup>31</sup> Programa municipal de desarrollo urbano sustentable de Puebla 2016

### 5.3.2.5 Topografía



*Ilustración 41, Topografía del Terreno propuesto| elaboración propia con Global Mapper a base de datos de INEGI 2016*

En el plano topográfico anterior se muestra el desnivel del terreno de hasta 3 metros desde la calle cañada hasta la colindancia con el riachuelo por lo que las descargas de aguas negras van entubadas hacía el oriente.



*Ilustración 42 Corte Longitudinal , vista Oriente del Terreno propuesto| elaboración propia con Global Mapper a base de datos de INEGI 2016*

### 5.3.2.6 Imagen Urbana

La imagen urbana está determinada por las construcciones de tipo residencial de corriente minimalista y moderna mexicana, también hay equipamiento como escuelas, centros de recreación y comercio etc. de estilo moderno; además de corrientes de diseño eclécticas como la contigua hacienda de los ángeles.

Las imágenes presentadas demuestran el tipo de colonia donde estará ubicada la propuesta de la Residencia, además del contexto de diseño a emplear.



*Ilustración 44 Calle adoquinada La cañada |Foto por: Yosibeth Soriano*



*Ilustración 43 Red de drenaje Av. Del Ciervo |Foto por: Yosibeth Soriano*



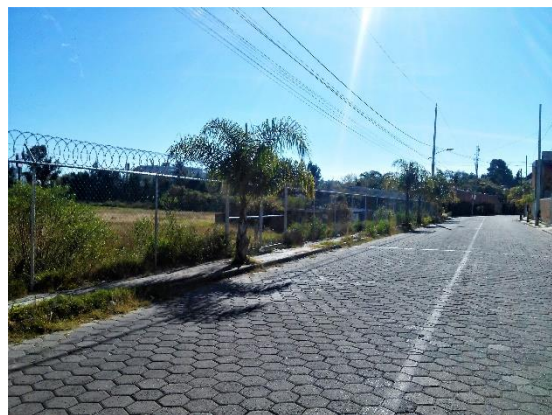
*Ilustración 47Vista Sur del terreno propuesto |Foto por: Yosibeth Soriano*



*Ilustración 46Vista Poniente del terreno propuesto |Foto por: Yosibeth Soriano*



*Ilustración 48Vista desde el Norte del terreno propuesto |Foto por: Yosibeth Soriano*



*Ilustración 45 Calle adoquinada La cañada frente al terreno |Foto por: Yosibeth Soriano*

## CAPITULO 6.ANTEPROYECTO ARQUITECTÓNICO

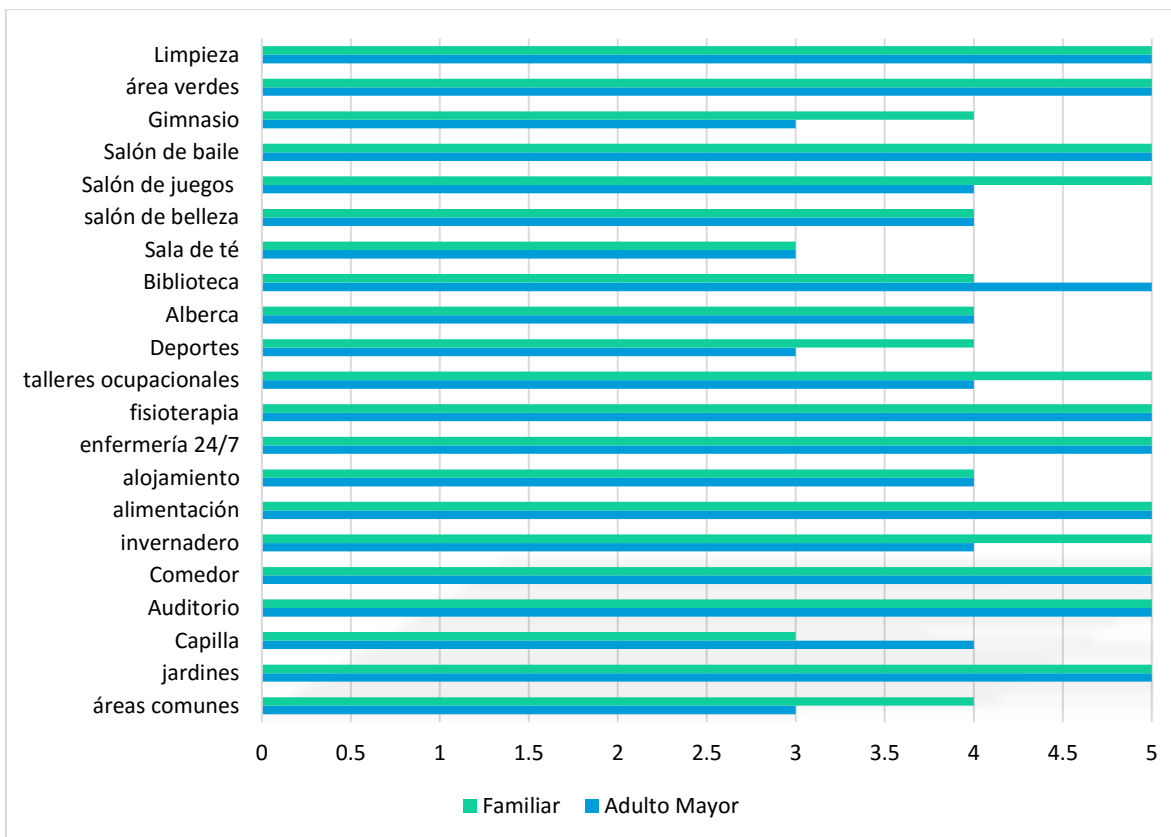


*Ilustración por Buddha-Painting, Baldeneysee. A small Buddha: Yellow / Magenta with gold bronze.*

*“Nadie envejece sólo por vivir un número de años; la gente envejece al abandonar sus ideales; los años arrugan el rostro pero perder el entusiasmo arruga el alma. Cicerón año 45 a.d.e*

## 6.1 PROGRAMA DE NECESIDADES

De acuerdo a las entrevistas realizadas se determinaron los servicios que van relevantemente de acuerdo a las necesidades del adulto mayor



Tipo de atención	Servicios	Usuario
<b>Médica</b>	Consultas generales	Residente
	Enfermería	usuario de día
	Tratamiento médico	médico
	Recamaras especiales con oxígeno	enfermera
<b>Geriátrica</b>	Consultas especializadas	Geriatra
		Residente
		usuario de día
<b>Odontológica</b>	Consulta dental	Odontólogo
		Residente

		usuario de día
<b>física</b>	Terapia Fisioterapia Alberca de fisioterapia Deportes (natación, cachi bol, aerobics) Gimnasio	Fisioterapeutas Entrenadores instructores Enfermeras Residentes Usuarios de día
<b>Espiritual</b>	Acompañamiento religioso Yoga Taichí	instructores Residentes Usuarios de día
<b>Manutención</b>	Alimentación Limpieza Lavandería Recamaras personalizadas	Residentes Enfermeras Personal de apoyo Personal de limpieza
<b>Administrativa</b>	Vigilancia Dirección Recursos Humanos	Policía de vigilancia Director Administrativos
<b>Recreación</b>	Actividades culturales Talleres ocupacionales Biblioteca interactiva Auditorio Sala de Usos múltiples Sala de video llamadas Salón de belleza	instructores Enfermeras Residentes Usuarios de día Administrativos Personal de apoyo
<b>Familiar</b>	Salas de convivencia familiar	Personal de apoyo Residentes

## 6.2 PROGRAMA ARQUITECTÓNICO

ESPACIO	SUBESPACIO	CARACTERÍSTICAS ESPECIALES/AMBIENTALES	MOBILIARIO ESPECIAL	M <sup>2</sup>	
ACCESO	peatonal	andador con sombra o techado	pergolado de aluminio, contenedores de basura, señalamientos	3 m <sup>2</sup>	
	ciclista	aparcamiento de bicicletas con sombra		2m <sup>2</sup>	
	público	fachada hacia el oriente acceso por calle cañada	baya de admisión, cámaras de seguridad	20 m <sup>2</sup>	
	carril de emergencia	carril único de acceso libre para ambulancia	-	6 m <sup>2</sup>	
	glorieta	en relieve	-	5 m <sup>2</sup>	
VIGILANCIA	cupículo de admisión	espacio apto para dos turnos, con cristalería	mesa, silla, radio, cámaras de vigilancia, registro de acceso, sillón, locker	5 m <sup>2</sup>	
	sanitario			3 m <sup>2</sup>	
ESTACIONAMIENTO	cajones p/ discapacitados	espacio cercano a rampas de acceso principal a residencia	rampas de 2% de inclinación	20 c	
	cajones p/ habitantes/usuarios			60 c	
	cajones p/ empleados	cercano al área administrativa		20 c	
	patio de maniobras	cercano a área de empleados y lavandería y comedores	-	15 m <sup>2</sup>	
	área de descarga		-	5 m <sup>2</sup>	
JARDINES	Externos	contacto con sonidos de naturaleza (aves), árboles de sombra, arena y piedras, simplicidad zen	mesas, sillas y sillones para exteriores	1375 m <sup>2</sup>	
	internos			-	
	comunitarios		bambú, espejos de agua, magnolias, azaleas, helecho, prunum	-	
	espejo de agua	estanques de agua, con peces y plantas acuáticas		-	
ACCESO PRINCIPAL	lobby	mayor altura, en fachada principal, con jardines interiores zen, iluminación natural de plafón de vitrales de diseño	rampas al acceso jardín zen interno	40 m <sup>2</sup>	
	recepción		escritorio, silla, telefono, computadora	10 m <sup>2</sup>	
	sala de espera		sillones, mesa de centro, plantas de ornato	10 m <sup>2</sup>	
	consultorio médico	control de pacientes internos,, timbre de respuesta inmediata	closet para medicina, camilla, mesa de análisis, escritorio, sillas, sillón lámpara reflectora	15 m <sup>2</sup>	
	farmacia	-	estantería, silla, mesa, computadora, telefono	5 m <sup>2</sup>	
CAFETERÍA	área de preparación	área fría ubicada al norte	área de preparación, bodega, lavado,	10 m <sup>2</sup>	
	área de comensales	con vitrales e iluminación cálida y sonidos de aves, es compartida con el pabellón tierra	caja, mesas, sillas, sillones, candelabros, jardines internos	30 m <sup>2</sup>	
VESTIBULO	jardines interiores zen	iluminación por piso y natural por plafón y a 4 m de altura, candelabros		3 m <sup>2</sup>	
ADMINISTRACIÓN	dirección	equipo contra incendio, ventilación e iluminación indirecta	escritorio, silla, telefono, computadora, archivero	10 m <sup>2</sup>	
	oficinas administrativas			20 m <sup>2</sup>	
	cuarto de redes	cupiculo intermedio entre ambas oficinas	camaras, computadora, estantería para cables, modem wifi	3 m <sup>2</sup>	
	archivo		estantes para archivo	3 m <sup>2</sup>	
	sanitario	-	wc, lavabo, repisa de toallas	4 m <sup>2</sup>	
ÁREA DE PERSONAL	Vestidores	iluminación y equipo contra incendio, ventilación moderada	lockers, sillas, mesas, garrafón de agua, lavabamanos, cesto de basura, espejos	40 m <sup>2</sup>	
	sanitarios			20 m <sup>2</sup>	
	comedor	duela, iluminación moderada por medio de ventanales, colores claros y vista hacia los vestibulos	mesas, sillas, cocineta, cafetera	20 m <sup>2</sup>	
	sala de juntas		mesa de reunión, mesa de café	40 m <sup>2</sup>	
	jardín	árboles de sombra, arena y piedras, simplicidad zen		-	
ÁREA DE LIMPIEZA	recepción	espacio con colores simples, ventilación e iluminación natural hacia el norte, colinda con el área de descarga y el patio de servicio, relación con el área de empleados y un jardín que genere tranquilidad al trabajar	barra de recepción, registro, computadora, teléfono	2 m <sup>2</sup>	
	lavandería		lavadoras, estantes, productos de limpieza, contenedores de ropa	50 m <sup>2</sup>	
	área de secado		bastidores con ruedas, maquina de secado y de coser	25 m <sup>2</sup>	
	área de planchado		maquina de planchar, mesas de trabajo, calandria, plancha industrial	25 m <sup>2</sup>	
	closet de blancos		-	contenedor de ropa,	10 m <sup>2</sup>
	almacén		-	estantes	3m <sup>2</sup>
	patio de servicio		-	-	15 m <sup>2</sup>

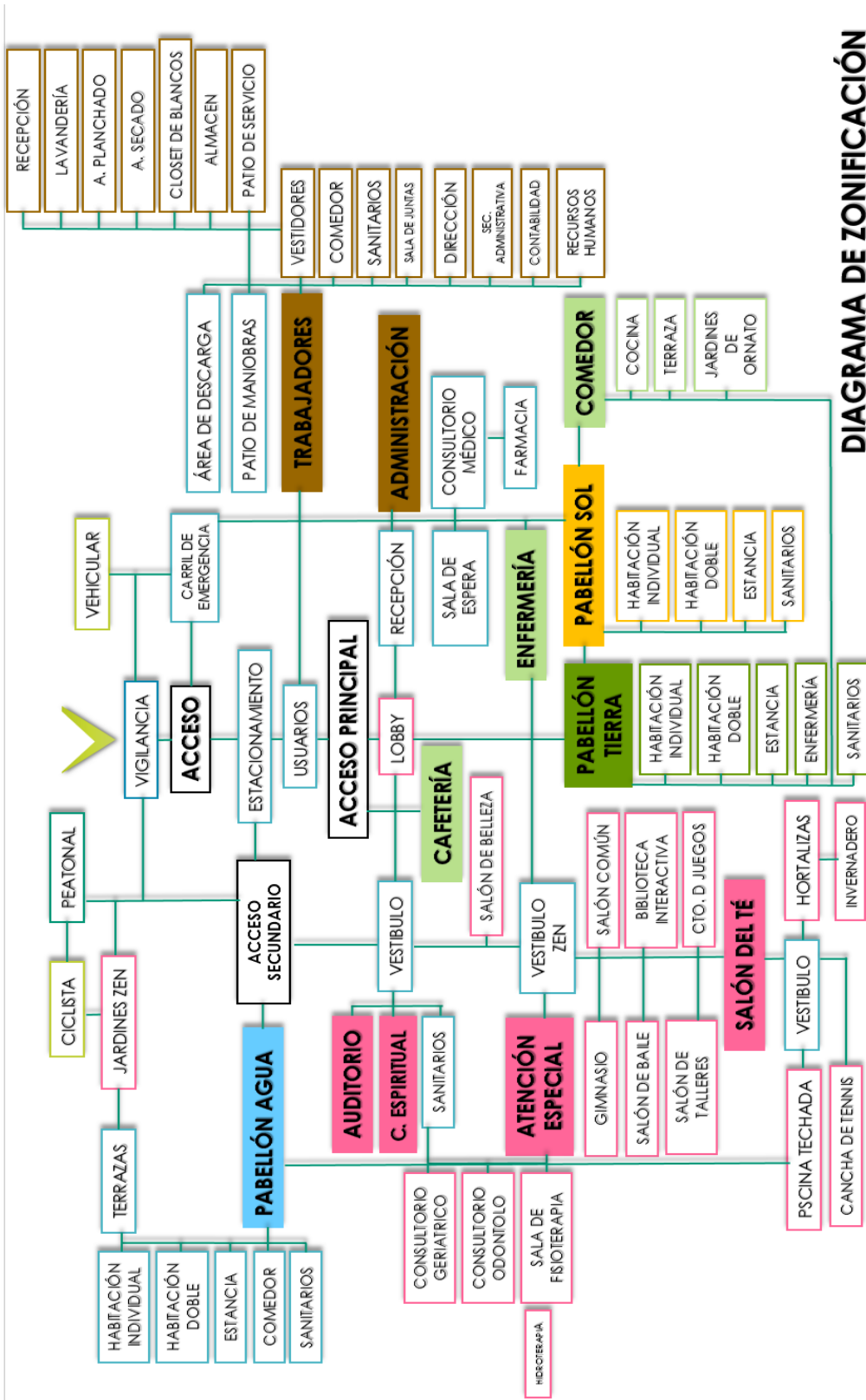
ESPACIO	SUBESPACIO	CARACTERÍSTICAS ESPECIALES/AMBIENTALES	MOBILIARIO ESPECIAL	M <sup>2</sup>
AUDITORIO (capacidad 120 personas)	escenario	con duela y material acústico	equipo de luces y bocinas	20 m <sup>2</sup>
	cuarto de proyección	iluminación y equipo contra incendio, ventilación moderada	control de luces, controles de audio, escritorio, mesas,	20 m <sup>2</sup>
	almacén		repisas, closets	20 m <sup>2</sup>
	asientos	isoptica considerada a 30 °, con duela y material acústico	120 asientos	100 m <sup>2</sup>
CENTRO ESPIRITUAL	-	duela y altar determinado por la iluminación natural en un centro	closet para guardar sillas replegables	120 m <sup>2</sup>
SALÓN COMÚN	-	-	televisión, sillones, proyector, mesas, sillas, computadora, sillones,	120 m <sup>2</sup>
BIBLIOTECA INTERACTIVA	área multimedia	espacios libres de ruidos, colores neutrales, planta aromáticas, prevalece la iluminación artificial de plafón para lectura, ubicada al poniente de la residencia y con vistas a los jardines temáticos zen, rampas en los accesos, las puertas son corredizas	mesas, sillas, Xbox, Kinect, repisas	40 m <sup>2</sup>
	área de libros		estantería, mesas, libreros, libros	40 m <sup>2</sup>
	sala de video llamadas		computadora, sillones, mesas, sillas,	10 m <sup>2</sup>
	sala		sillones, proyector, mesas, sillas, lámparas,	30 m <sup>2</sup>
SALONES DE TALLERES	salón de baile	duela, iluminación y ventilación por medio de ventanales de piso a techo	equipo de luces y bocinas	100 m <sup>2</sup>
	salón de taller		equipo de luces y bocinas, sillas y mesas	100 m <sup>2</sup>
ATENCIÓN ESPECIAL	consultorio geriátrico	iluminación en plafón y piso, colores cálidos y muebles decorativos	mesa, silla, escritorio,	10 m <sup>2</sup>
	consultorio odontología		bascula, mesa ortopédica, sillones, silla de odontología	10 m <sup>2</sup>
	sanitario	ventilación directa, ducto de instalaciones	wc, lavabo, repisa, cesto basur	5 m <sup>2</sup>
	sala de fisioterapia	duela, iluminación moderada por medio de ventanales	vestidores, closet	40 m <sup>2</sup>
	cuarto de hidroterapia	iluminación en plafón y piso antiderrapante, jardinería interna y arena	piscinas para hidroterapia, regadera, escalera, elevador cto. técnico	20 m <sup>2</sup>
GIMNASIO	-	ventilación e iluminación abundante, con vitrales de piso a techo, colores vibrantes, orientada al norte	aparatos de bajo impacto: caminadora, bicicleta, escaladora, barras, etc.	40 m <sup>2</sup>
SALÓN DE BBELLEZA	-	colores pastel, iluminación natural y plantas aromáticas (lavanda)	tocador, sillas, sillones, estantería, espejo, lavabo, dep, de basura	10 m <sup>2</sup>
SANITARIOS	Mujeres/ Hombres	5 wc por cada espacio, ventilación para servicio	wc. , lavamanos, sillón, maceta	20 m <sup>2</sup>
	cuarto de servicio	ventilación directa, acceso para reparación de sanitarios	locker, repisa, productos de limpieza	5 m <sup>2</sup>

PABELLÓN SOL DE CUIDADOS INTENSIVOS 15 HABITACIONES				
ESPACIO	SUBESPACIO	CARACTERÍSTICAS ESPECIALES/AMBIENTALES	MOBILIARIO ESPECIAL	M <sup>2</sup>
COMEDOR	cocina	área fría ubicada al norte con patio de servicio y ductos de ventilación	área de preparación, bodega, lavado, cocción, recepción y barra de entrega	25 m <sup>2</sup>
	área de comensales	con vitrales e iluminación cálida y sonidos de aves, es compartida con el pabellón tierra	mesas, sillas, sillones, candelabros, jardines internos	65 m <sup>2</sup>
ESTANCIA	sala	área de calefacción orientada hacia el poniente con vista a los jardines, área de reunión y visitas.	televisión, sillones, proyector, mesas, sillas, lámparas, jardines interiores	47 m <sup>2</sup>
	closet			3 m <sup>2</sup>
ENFERMERÍA	atención	control de pacientes internos, a pocos metros de las habitaciones, timbre de respuesta inmediata	equipo médico, closet de medicamento, sala, escritorio silla, lavabo, camilla ortopédica.	15 m <sup>2</sup>
	sanitario			3 m <sup>2</sup>
HABITACIONES DOBLES ( 5 )	closet/ baño	mínima ventilación, iluminación cálida y natural, habitaciones aisladas del ruido, habitaciones con oxígeno, y monitoreo de ritmo, seguimiento al paciente,	2 camas ortopédicas con oxígeno y dispositivo control de ritmo cardiaco, sillón, mesa, silla, televisión, taburete	40 m <sup>2</sup>
HABITACIONES INDIVIDUALES CON BAÑO COMPARTIDO ( 10 )	closet/ baño			20 m <sup>2</sup>
SANITARIOS	Mujeres/ Hombres	3 wc por cada espacio, ventilación para servicio	vv, lavamanos, sillón, maceta	19 m <sup>2</sup>
	cuarto de servicio	ventilación directa, acceso para reparación de sanitarios	locker, repisa, productos de limpieza	5 m <sup>2</sup>
	closet de blancos	almacenamiento y distribución de ropa sucia, limpia y blancos para este pabellón	episa, carro de blancos, locker	3 m <sup>2</sup>
	closet de lavandería		episa, carro de blancos, locker	3 m <sup>2</sup>

PABELLÓN TIERRA DE CUIDADOS ESPECIAL 40 HABITACIONES				
ESPACIO	SUBESPACIO	CARACTERÍSTICAS ESPECIALES/AMBIENTALES	MOBILIARIO ESPECIAL	M <sup>2</sup>
ESTANCIA	sala	área de calefacción orientada hacia el poniente con vista a los jardines, área de reunión y visitas.	televisión, sillones, proyector, mesas, sillas, lámparas, jardines interiores	47 m <sup>2</sup>
	closet			3 m <sup>2</sup>
ENFERMERÍA	atención	control de pacientes internos, a pocos metros de las habitaciones, timbre de respuesta inmediata	equipo médico, closet de medicamento, sala, escritorio silla, lavabo, camilla ortopédica.	15 m <sup>2</sup>
	sanitario			3 m <sup>2</sup>
HABITACIONES DOBLES ( 20 )	closet/ baño	ventilación e iluminación media, colores tierra, monitoreo y seguimiento al paciente	2 camas individuales, sillón, mesa, silla, televisión, taburete, repisa, cocineta, terraza, desayunoador	40 m <sup>2</sup>
HABITACIONES INDIVIDUALES ( 20 )	closet/ baño			1 cama matrimonial, sillón, mesa, silla, televisión, taburete, repisa, cocineta, terraza, desayunoador
SANITARIOS	Mujeres/ Hombres	3 wc por cada espacio, ventilación para servicio	vv, lavamanos, sillón, maceta	19 m <sup>2</sup>
	cuarto de servicio	ventilación directa, acceso para reparación de sanitarios	locker, repisa, productos de limpieza	5 m <sup>2</sup>
	closet de blancos	almacenamiento y distribución de ropa sucia, limpia y blancos para este pabellón	episa, carro de blancos, locker	3 m <sup>2</sup>
	closet de lavandería		episa, carro de blancos, locker	3 m <sup>2</sup>
TERRAZA		contacto con la naturaleza, preferentemente al sur para contacto con el sol, con plantas de aroma y sombra y protección contra el viento	mesas, sillas, área de preparación, sillones, candelabros, jardines internos, terraza	40 m <sup>2</sup>

PABELLÓN AGUA DE CUIDADO NORMAL 35 HABITACIONES				
ESPACIO	SUBESPACIO	CARACTERÍSTICAS ESPECIALES/AMBIENTALES	MOBILIARIO ESPECIAL	M <sup>2</sup>
ESTANCIA	sala	área de calefacción orientada hacia el poniente con vista a los jardines, área de reunión y visitas.	televisión, sillones, proyector, mesas, sillas, lámparas, jardines interiores	47 m <sup>2</sup>
	closet			3 m <sup>2</sup>
HABITACIONES DOBLES ( 15 )	closet/ baño	ventilación e iluminación cálida, natural y abundante, en contacto con área de estacionamiento y esparcimiento dentro de la residencia, colores vibrantes y vestíbulos a doble altura.	2 camas individuales ,sillón, mesa, silla, televisión, taburete, repisa, cocineta, terraza, desayunador	40 m <sup>2</sup>
HABITACIONES INDIVIDUALES( 20 )	closet/ baño		1 cama matrimonial,sillón, mesa, silla, televisión, taburete, repisa, cocineta, terraza, desayunador	20 m <sup>2</sup>
SANITARIOS	Mujeres/ Hombres	3 wc por cada espacio, ventilación para servicio	vv, lavamanos, sillón, maceta	19 m <sup>2</sup>
	cuarto de servicio	ventilación directa, acceso para reparación de sanitarios	locker, repisa, productos de limpieza	5 m <sup>2</sup>
	closet de blancos	almacenamiento y distribución de ropa sucia, limpia y blancos para este pabellón	repisa, carro de blancos, locker	3 m <sup>2</sup>
	closet de lavandería		repisa, carro de blancos, locker	3 m <sup>2</sup>
TERRAZA		contacto con la naturaleza, preferentemente al sur para contacto con el sol, con plantas de aroma y sombra y protección contra el viento	mesas, sillas, área de preparación, sillones, candelabros, jardines internos, terraza	40 m <sup>2</sup>
COMEDOR	cocina	área fría ubicada al norte con patio de servicio y ductos de ventilación	área de preparación, bodega,lavado, cocción, recepción y barra de entrega	25 m <sup>2</sup>
	área de comensales	con vitrales e iluminación cálida y sonidos de aves	mesas, sillas, sillones, candelabros, jardines internos	65 m <sup>2</sup>
ESPACIO	SUBESPACIO	CARACTERÍSTICAS ESPECIALES/AMBIENTALES	MOBILIARIO ESPECIAL	M <sup>2</sup>
SALÓN DEL TÉ	COCINA	iluminación y ventilación cálida hacia el oriente, que colinde con los jardines zen	mesas, sillas, área de preparación, sillones, candelabros, jardines internos, terraza	150 m <sup>2</sup>
ÁREA DEPORTIVA	PISCINA TECHADA	calefacción integrada con duchas cercanas y cuarto de servicio y maquinas	calefactor solar, bomba para piscina,	150 m <sup>2</sup>
	CANCHA DE TENNIS	Medidas para partidos singles: La cancha es un rectángulo de 23,77 m de largo por 8,23 m de ancho.	red, butacas	192 m <sup>2</sup>
HORTALIZAS	INVERNADERO	invernadero tipo capilla con camas a 1.20 de altura espéciale para AM, Hortaliza radial de diseño mándala	camas (para sembrar), repisas, toma de agua, mesas, sillas	50 m <sup>2</sup>

### 6.3 DIAGRAMA DE ZONIFICACIÓN



**DIAGRAMA DE ZONIFICACIÓN**



## CONCLUSIONES

La presente tesis tiene como conclusión presentar un proyecto arquitectónico que ofrezca mejor calidad de vida a los adultos mayores, que por distintas circunstancias no puedan ser atendidos por sus familiares.

La propuesta de un espacio donde los adultos mayores puedan sentirse confortables y seguros es importante para mejorar su calidad de vida con espacios para su atención, rehabilitación, recreación y convivencia con otras personas de su misma edad.

Cumpliendo con las leyes y normativas para los adultos mayores en México, tanto como las variables del diseño, enfocadas a los adultos mayores para el desarrollo próspero de esta etapa de senectud en su vida.

Dando solución al problema de atención, proponiendo espacios arquitectónicos que cuenten con adecuaciones necesarias para la movilidad y accesibilidad de los residentes adultos mayores donde puedan sentirse felices.

## BIBLIOGRAFÍA

1. "El Tao de la Física" de Fritjof Capra
2. INEGI, censo de población y vivienda 2014. consulta agosto 2016
3. Morín, Edgar (2000) Introducción al pensamiento complejo. Edit. GEDISA
4. Prado Martínez Consuelo. *La antropología y la salud de l@s mayores*
5. 1 Kirkwood TB, Austad SN. Why do we age? *Nature*. 2000;408:233-8.
6. 1 Hayflick L. *The future of ageing*. *Nature*. 2000;408:267-9.
7. Hayflick L. *The future of ageing*. *Nature*. 2000;408:267-9.
8. <http://www.adultomayor.df.gob.mx/index.php/quien-es-el-adulto-mayor>
9. 1 <http://www.vejezyvida.com/top-10-para-un-buen-envejecimiento/>
10. 1 3) Rev. Fac. Med. UNAM 1998; Envejecimiento; Volumen 41 (5): 198-206.
11. 1 APUD. Fuentes Freixanet, Víctor Armando (2001)
12. Ad.Litt.Fuentes Freixanet, Victor Armando (2001)
13. 1 Szokolay, Steven, *Enviremental Science Handbook*, The Construction Press, Lancaster, England 1981
14. El Ruido, Criterios de salud ambiental 12.Organizacion Mundial de la Salud, ONU, Washington DC.1983
15. Rosso P., *El Paradigma del Cuerpo Joven como Ideal Estético*, Revista Universitaria. No. 65 Tercera Entrega. Universidad Católica de Chile. 1999. p p 2,3
16. López O JM., Periódico Reforma. México. Agosto 2003 p p 1
17. Papalia, D. *Desarrollo Humano*. Mc. Grow-Hill. México. 1990 p p 2,3,5, 37
18. OPS/OMS *Salud de los Adultos en Las Américas*. Wash. D.C. EUA 1992 pp13,14
19. Forbes M. El envejecimiento poblacional hará que por primera vez en la historia para el 2040 haya más ancianos que niños. Disponible en: <http://www.diariodirecto.com/internacional/2009/07/20/envejecimiento-poblacion-101848781108.html>

20. Extracto del "Tao de la Física" de Fritjof Capra Traducción: M. Gallardo
21. Nota completa publicada en Ciudad Internet por Estilo Ambientación (abril de 2005).<http://www.estiloambientacion.com.ar/estilosdecoracionzen3.htm>.
22. Ad.Litt, NORMA OFICIAL MEXICANA que establece los requisitos arquitectónicos para facilitar el acceso, tránsito y permanece de los discapacitados en los establecimientos de atención medica del sistema nacional de salud.
23. Arte de proyectar en arquitectura, Ernst NEUFERT, edit. Gustavo Gili S.A., Barcelona
24. HOME FOR SENIOR CITIZENS, ARIAN MOSTAEDI, EDIT. FILABO, S.A. BARCELONA, SPAIN FOTOS: WERNER HUTHMACHER ARTUR©
25. AGOSTO 2016 impulsorageriatrica.com
26. AGOSTO 2016 villasjuandiego.mx
27. AD.LITT, NORMA OFICIAL MEXICANA QUE ESTABLECE LOS REQUISITOS ARQUITECTÓNICOS PARA FACILITAR EL ACCESO, TRÁNSITO Y PERMANECE DE LOS DISCAPACITADOS EN LOS ESTABLECIMIENTOS DE ATENCIÓN MEDICA DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD.
28. APUD.VALDÉS, ANA LYDIA (2012)
29. HOFFMAN,L. PARIS S.; HALL.E. PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO HOY. MC. GROW-HILL. MADRID.1996, P P 23- 45
30. LÓPEZ O JM., PERIÓDICO REFORMA. MÉXICO. AGOSTO 2003 P P 1
31. Arte de proyectar en arquitectura, Ernst NEUFERT, edit. Gustavo Gili S.A., Barcelona

## ANEXOS

PROGRAMA MUNICIPAL DE DESARROLLO URBANO SUSTENTABLE DE PUEBLA 2016

REGLAMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL ESTADO DE PUEBLA

LEY DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORE



PROYECTO:  
ENSO  
ADULTOS I

BENEMÉRITA  
AUTÓNOMA

PERIODO:  
PRIMAVERA  
2017

AUTOR:  
LISE YOSIBETH

UBICACIÓN DEL PL  
CALLE CALA,  
PUEBLA,  
PUEB



ESPICERIFICACIONES



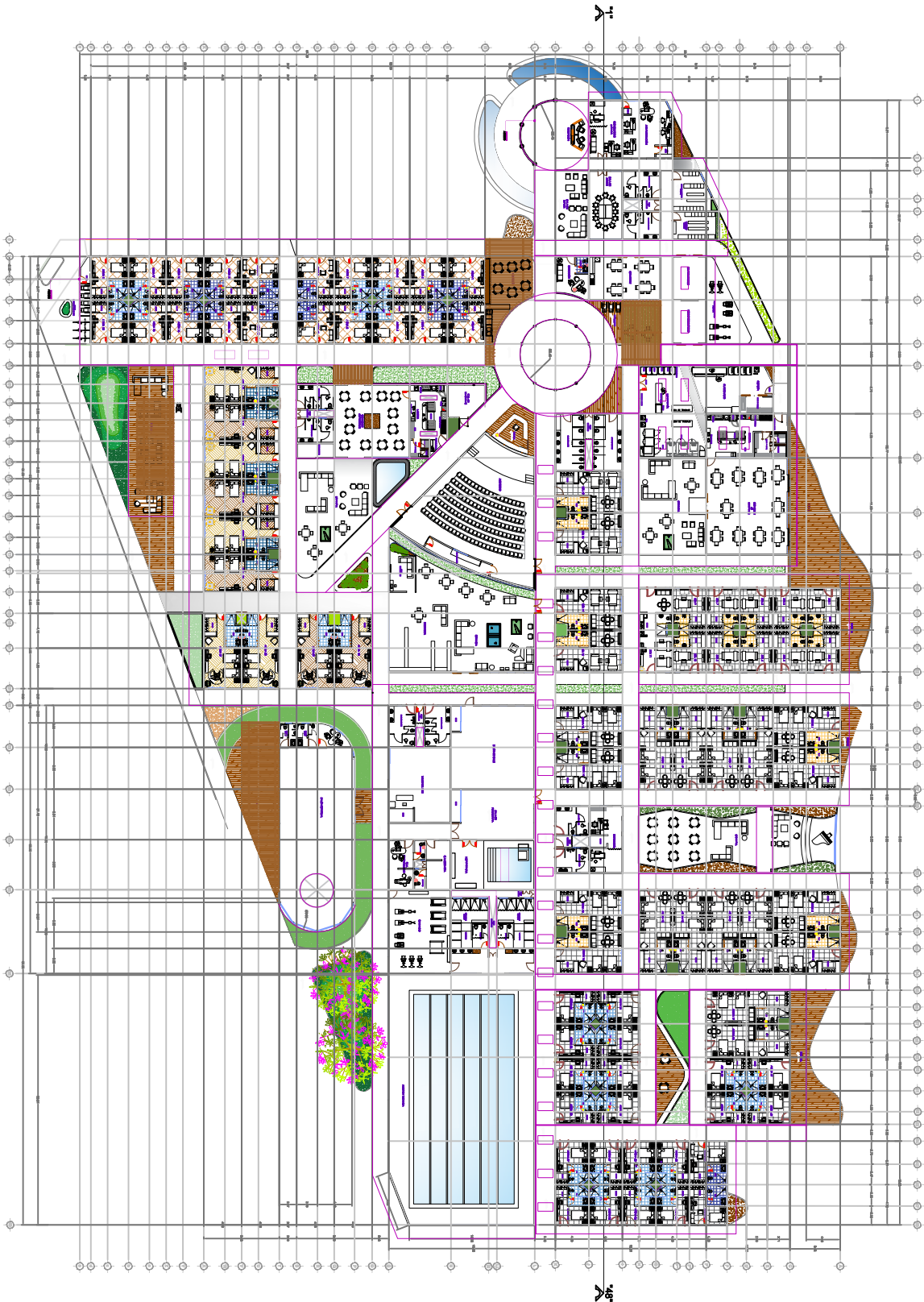
FECHA:  
26 /

ASISTENTES:  
MIRTO, JONGEE SOC,  
DRA. JULIA, JUDITH,  
DRA. MARÍA CRISTINA,  
NORBERTINA

CONVENIO:  
CONJUNTO

ESCALA:  
S/E

NÚMERO DE LAMINA



PROYECTO:  
ENSO 1  
ADULTOS 1

BENEMÉRITO  
AUTÓNOMO

PERIODO:  
PRIMAVERA  
2017

AUTOR:  
ILISE YOSIBETH

UBICACIÓN DEL M:  
CALLE CANÚ  
FRONTIERA 1 A /  
PUEBLA



ESPACIOS

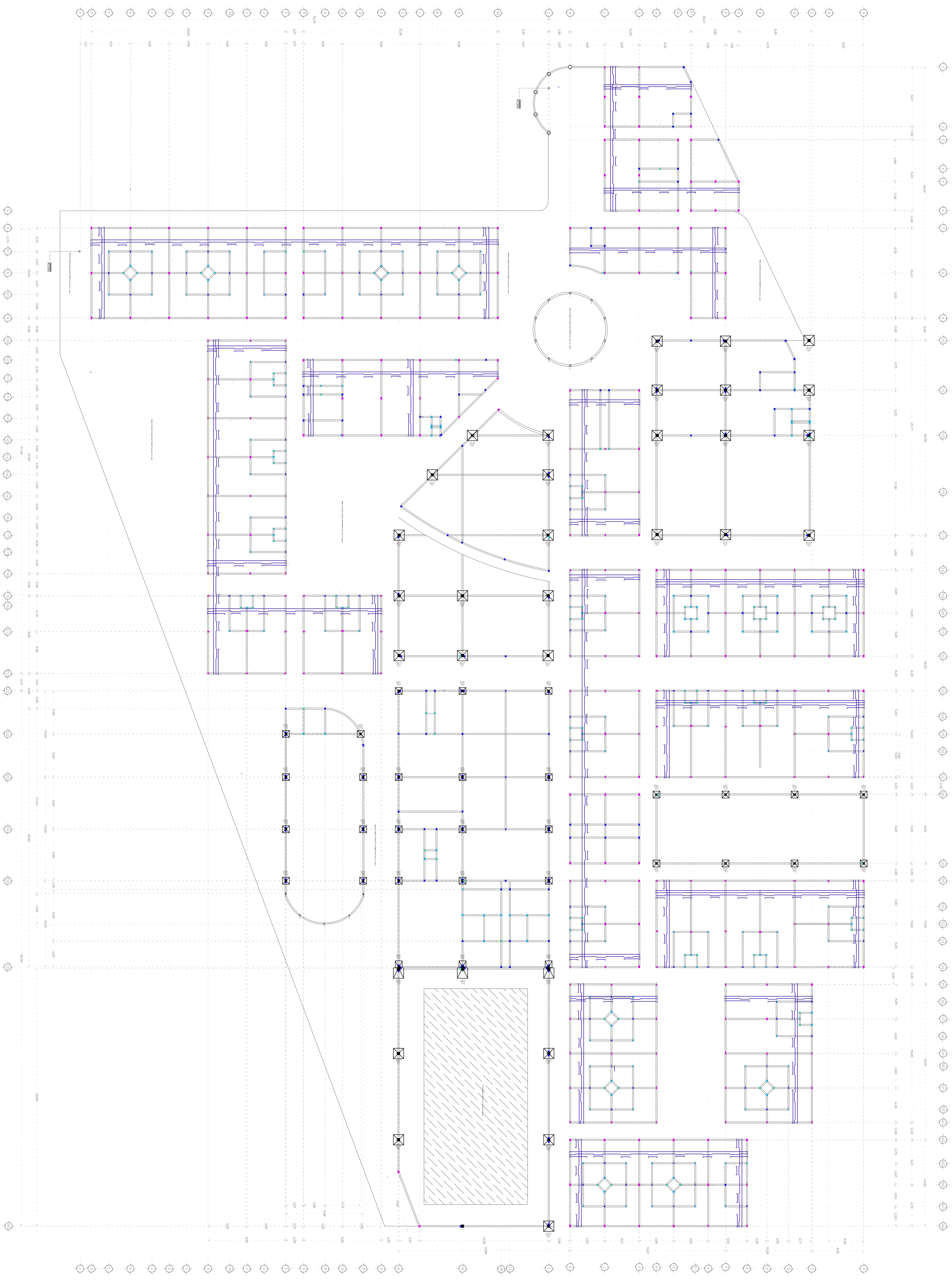
- - 
  -
- ESCALA: 26 A

ASISTENTE:  
Jairo José Sola  
Dra. Julián Cristh  
Nochebana

CONTENIDO:  
PLANTAS

ESCALA:  
S/E

NÚMERO DE LAMINA



PROYECTO:  
ENSO RESIDENCIA PARA  
ADULTOS MAYORES PUEBLA PUE.

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA DE PUEBLA

PERIODO:  
PRIMAVERA  
2017

MATERIA:  
PROYECTOS  
ID-III

AUTOR:  
LISE YOSIBETH SORIANO FLORES

UBICACION DEL PROYECTO:  
CALE CAÑADA SIN NÚMERO,  
FRENTE LA AV. DEL CIERVO  
PUEBLA, PUE.



ESPECIFICACIONES



FECHA:  
3 ABRIL 2017

ASESORES:  
MTRO. JORGE SOSA OLIVER  
DRA. JULIA JUDITH MUNDO HERNANDEZ  
DRA. MARIA CRISTINA VALERDI  
NOCHERUBENA

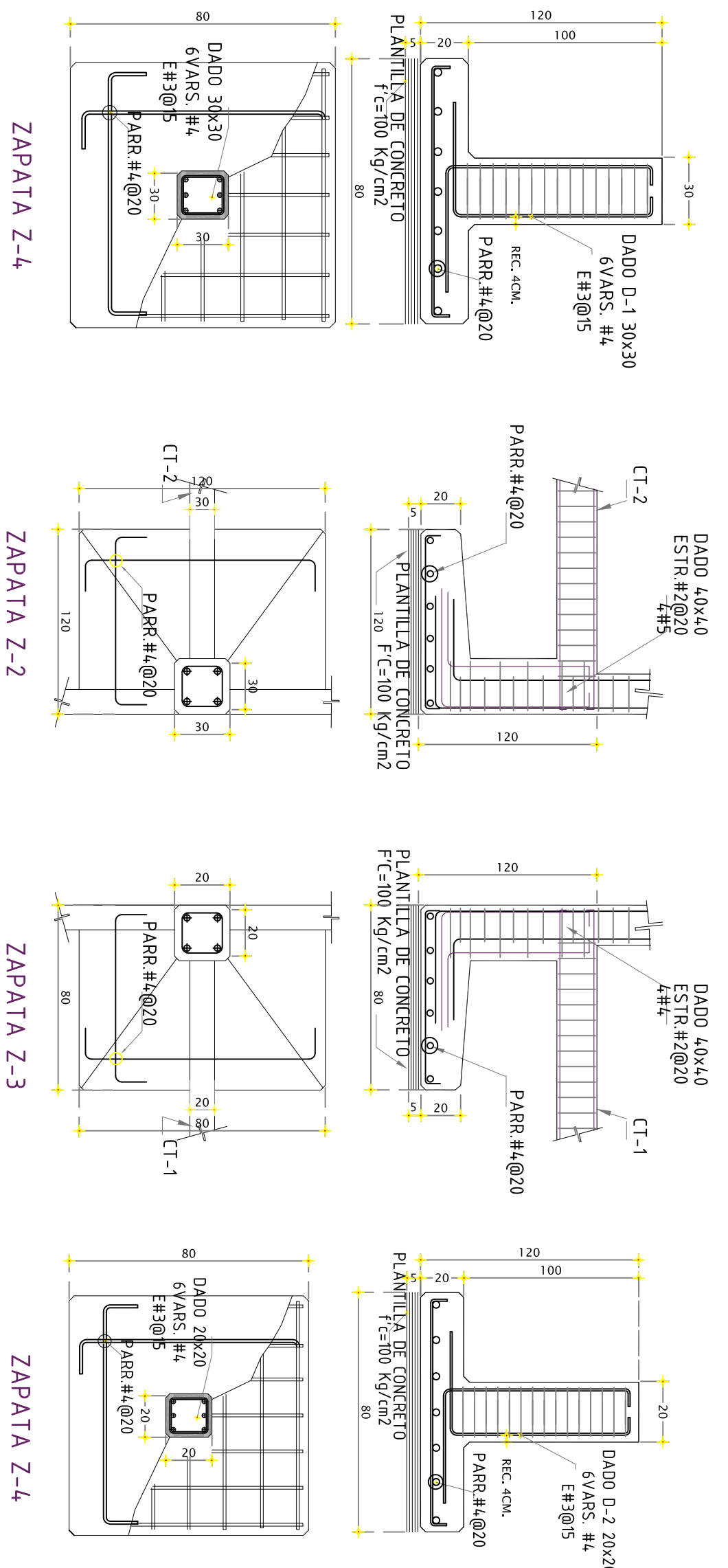
CONTENIDO:  
ESTRUCTURAL DE CIMENTACIÓN

ESCALA:  
S/E

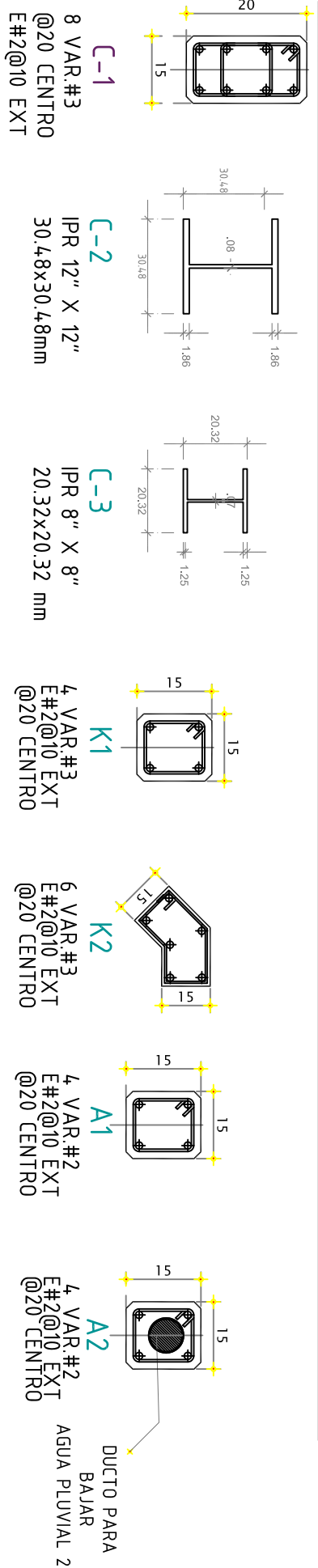
NÚMERO DE LAMINA:

E-3

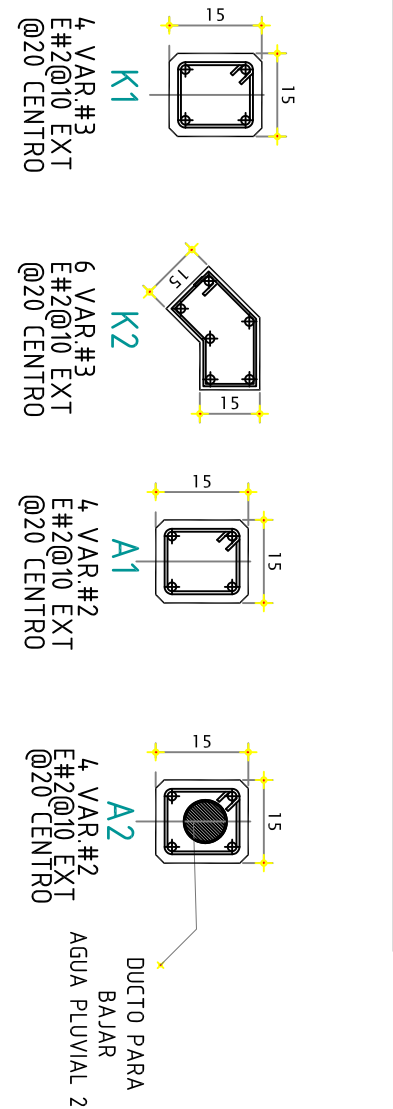
ZAPATAS



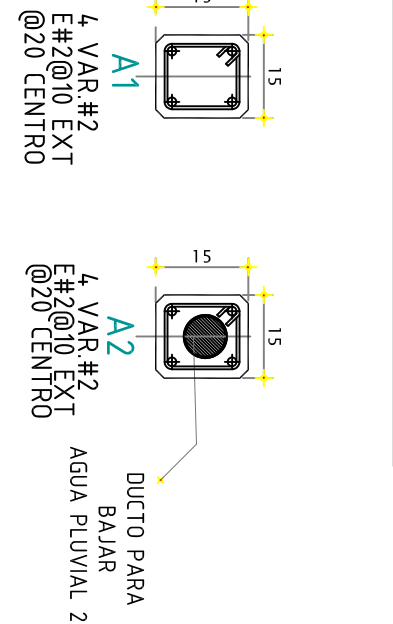
COLUMNAS



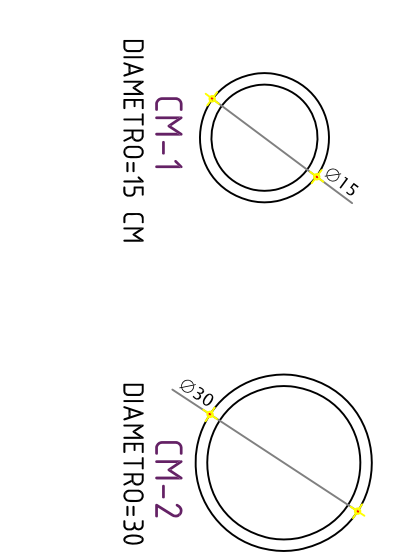
KASTILLOS



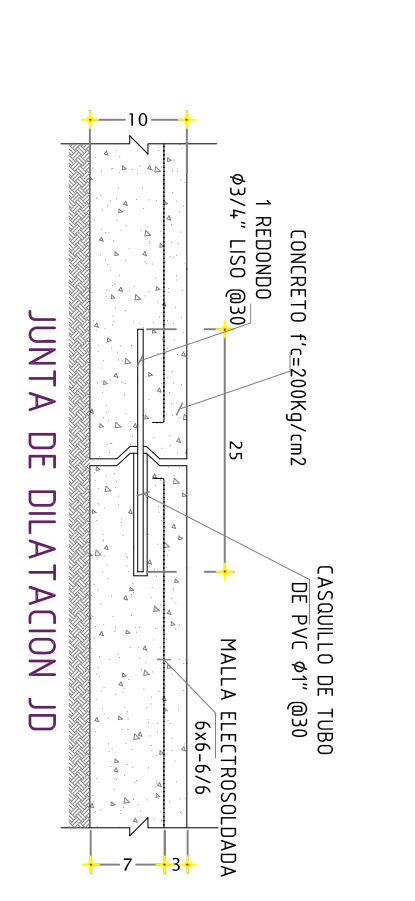
ARMEJ



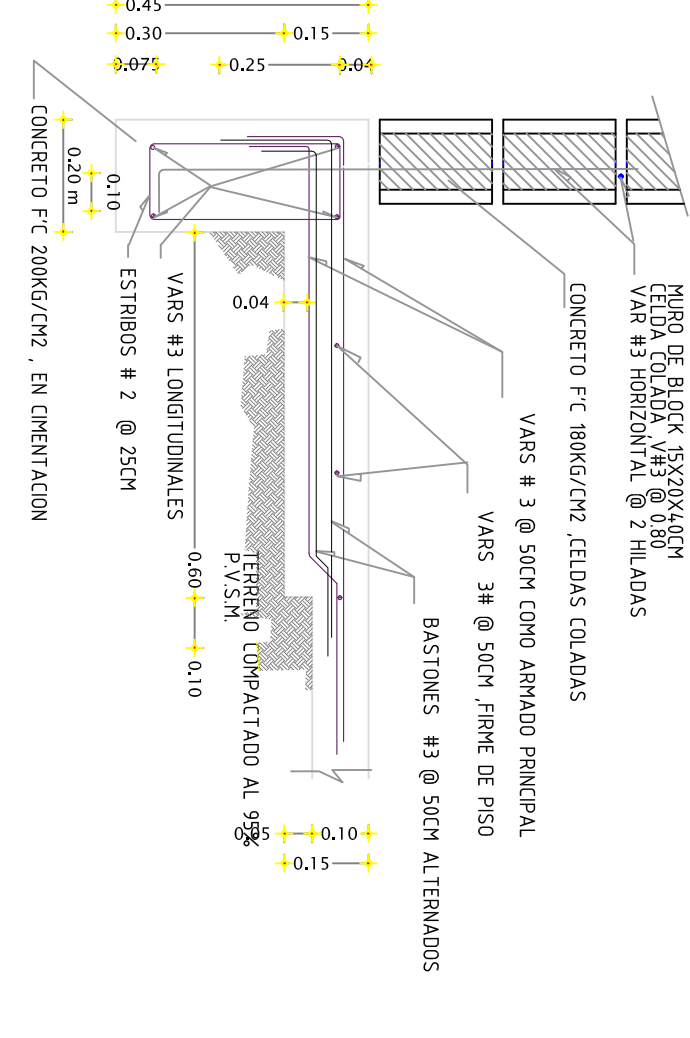
PLARES CIRCULARES METALICOS



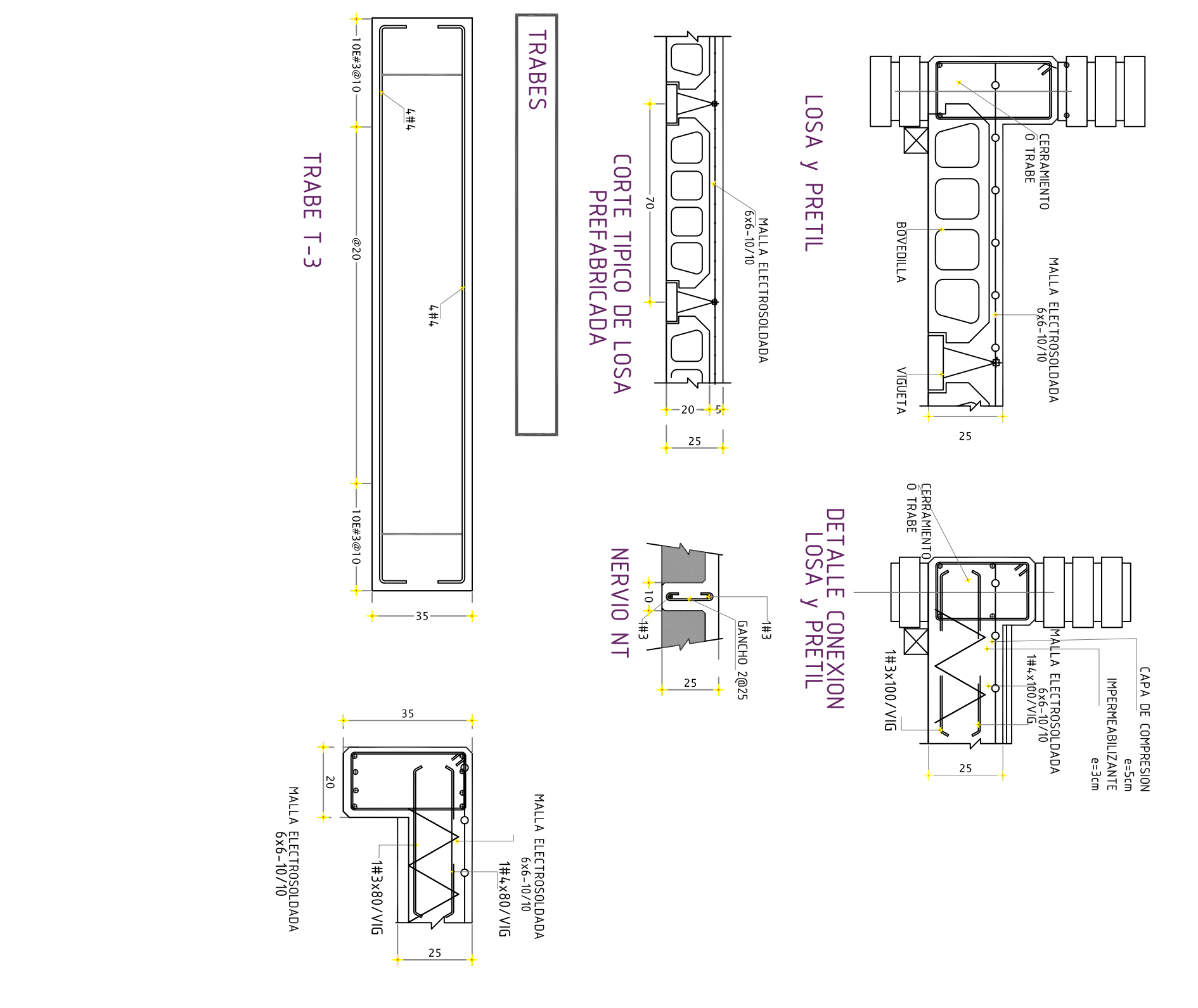
JUNTA DE DILATACION JD



DALA DE CIMENTACION DC-1



DETALLES DE LOSA



LAMINA GALVANIZADA DE LOSACERO

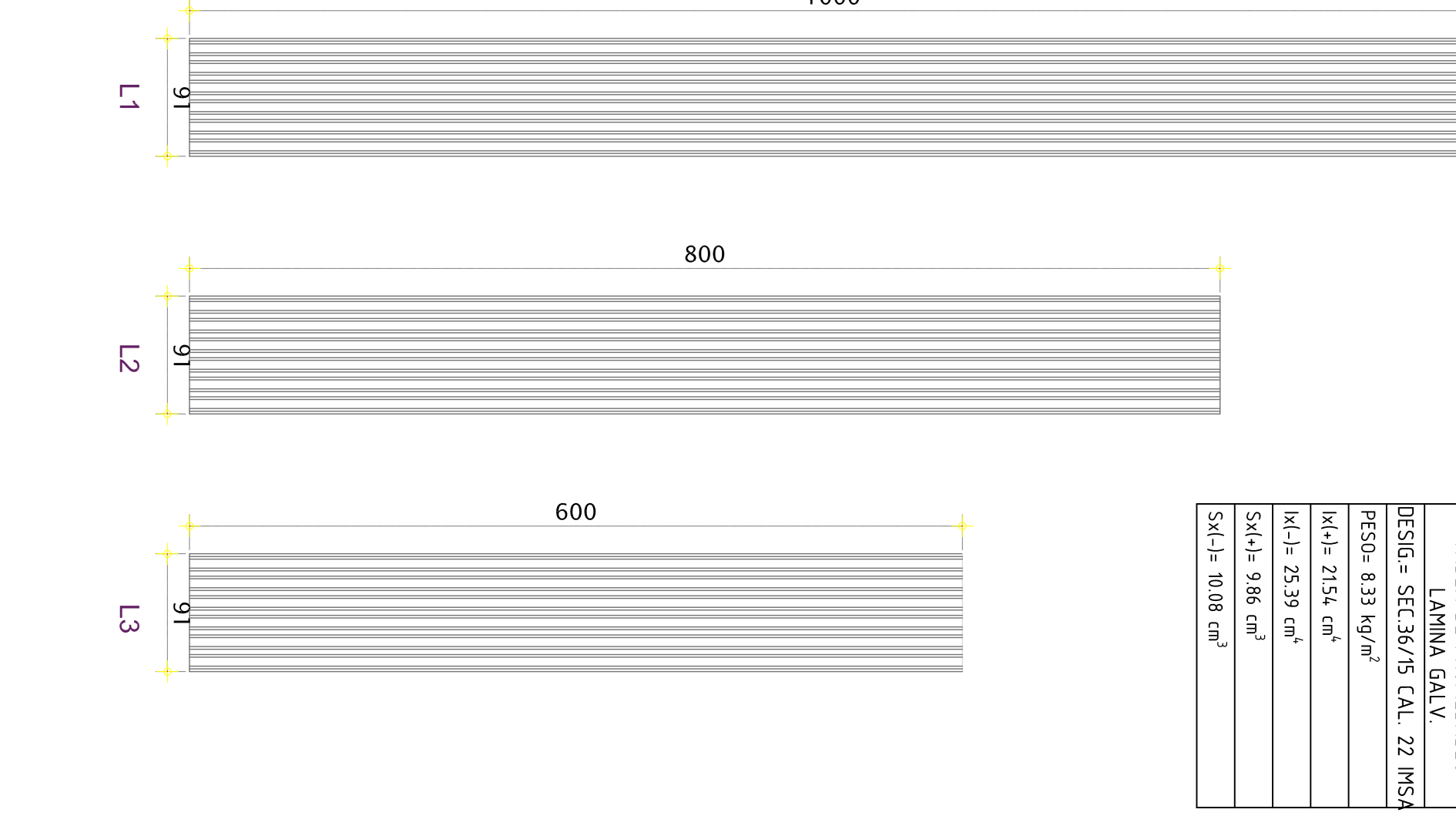
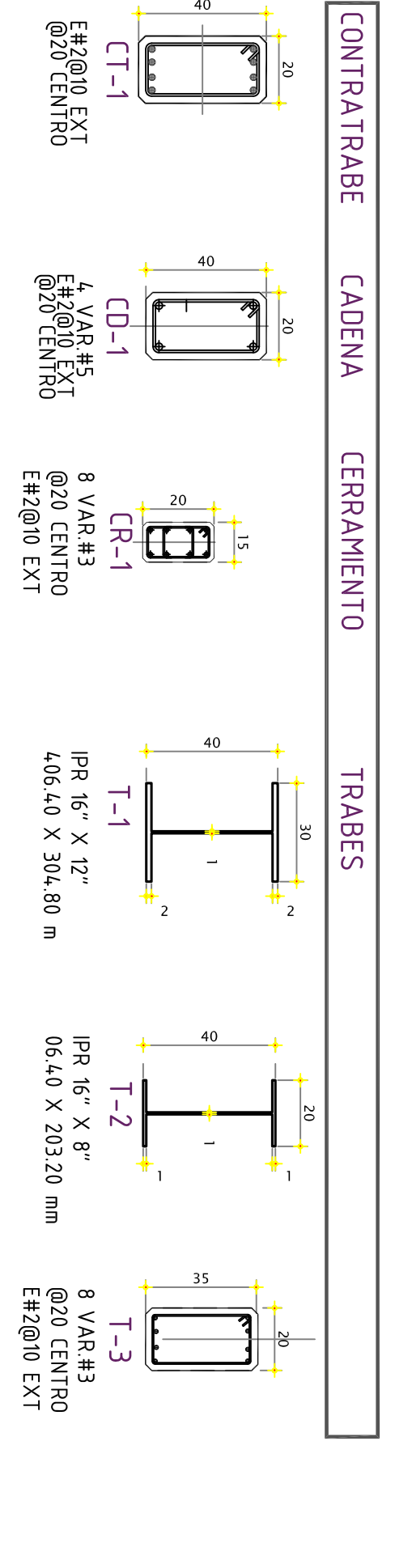


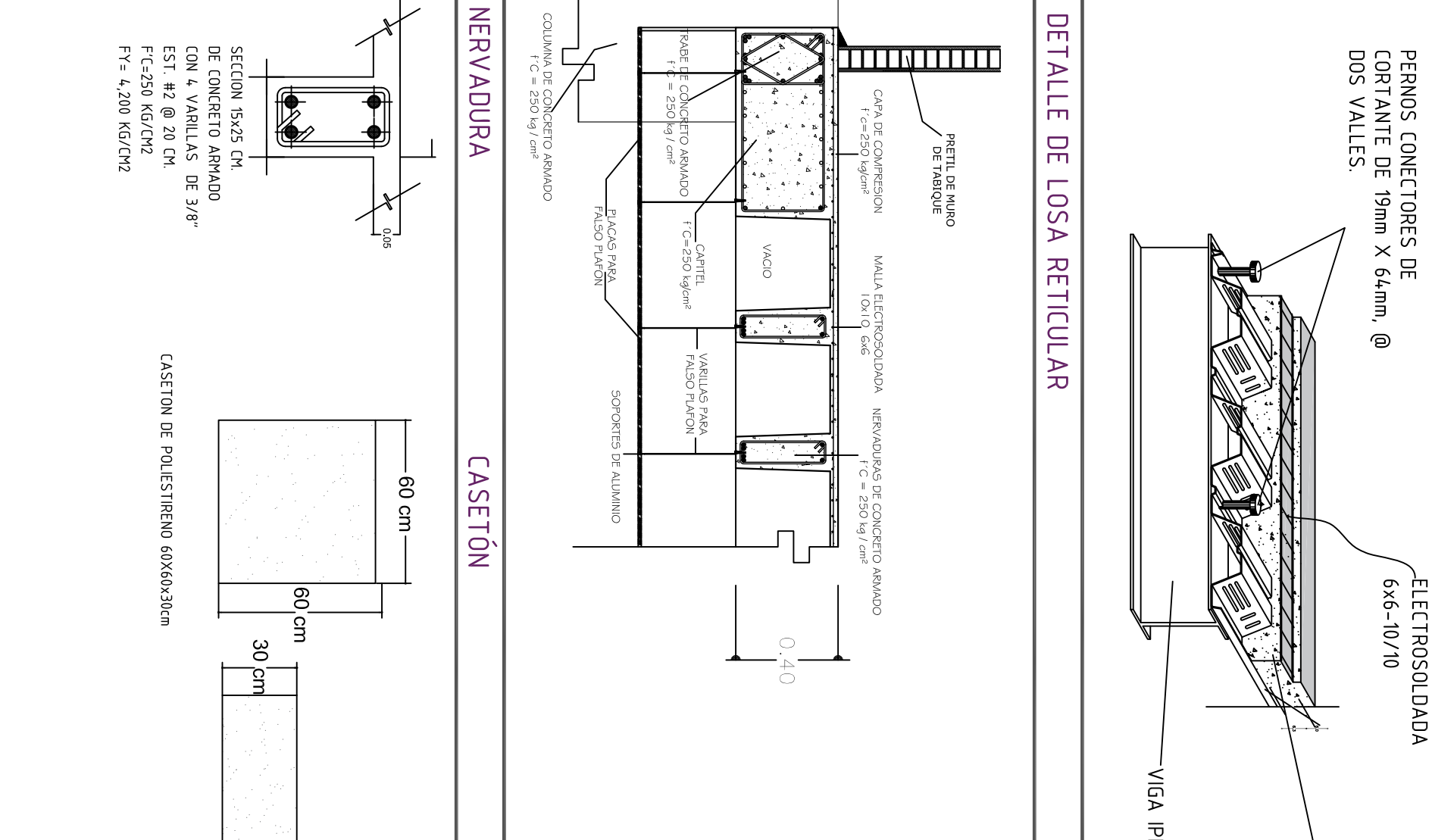
Tabla de Propiedades Lamina Galv

DESIG =	SEC.36/15 GAL. 22 INMSA
PESO =	8.33 kg/m <sup>2</sup>
K <sub>1</sub> -H =	2154 cm <sup>2</sup>
K <sub>1</sub> -L =	25.39 cm <sup>2</sup>
S <sub>M</sub> -L =	986 cm <sup>2</sup>
S <sub>M</sub> -L =	10.08 cm <sup>2</sup>

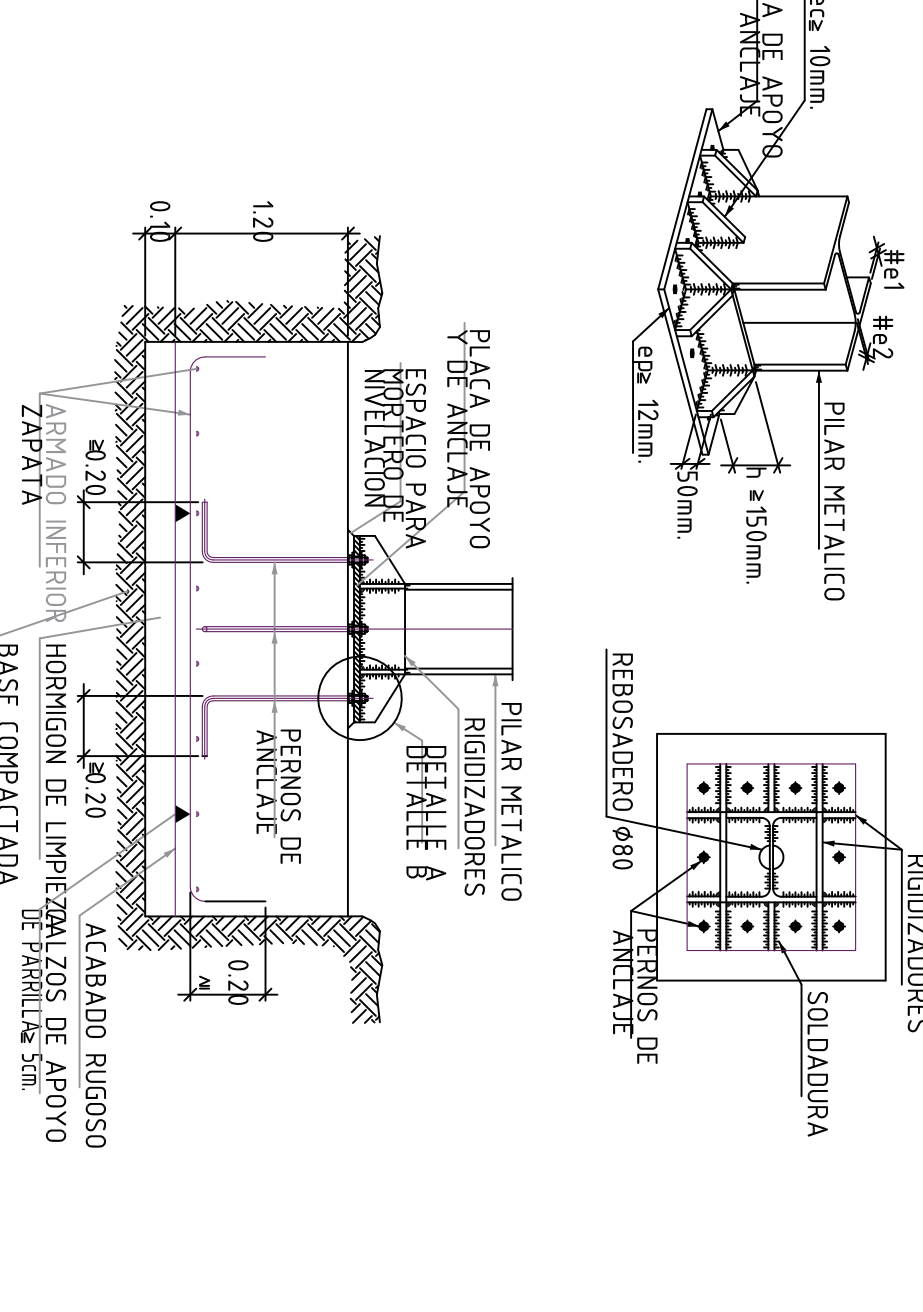
Arranque de Pilar (Circular) en Cimentacion Union Rígida



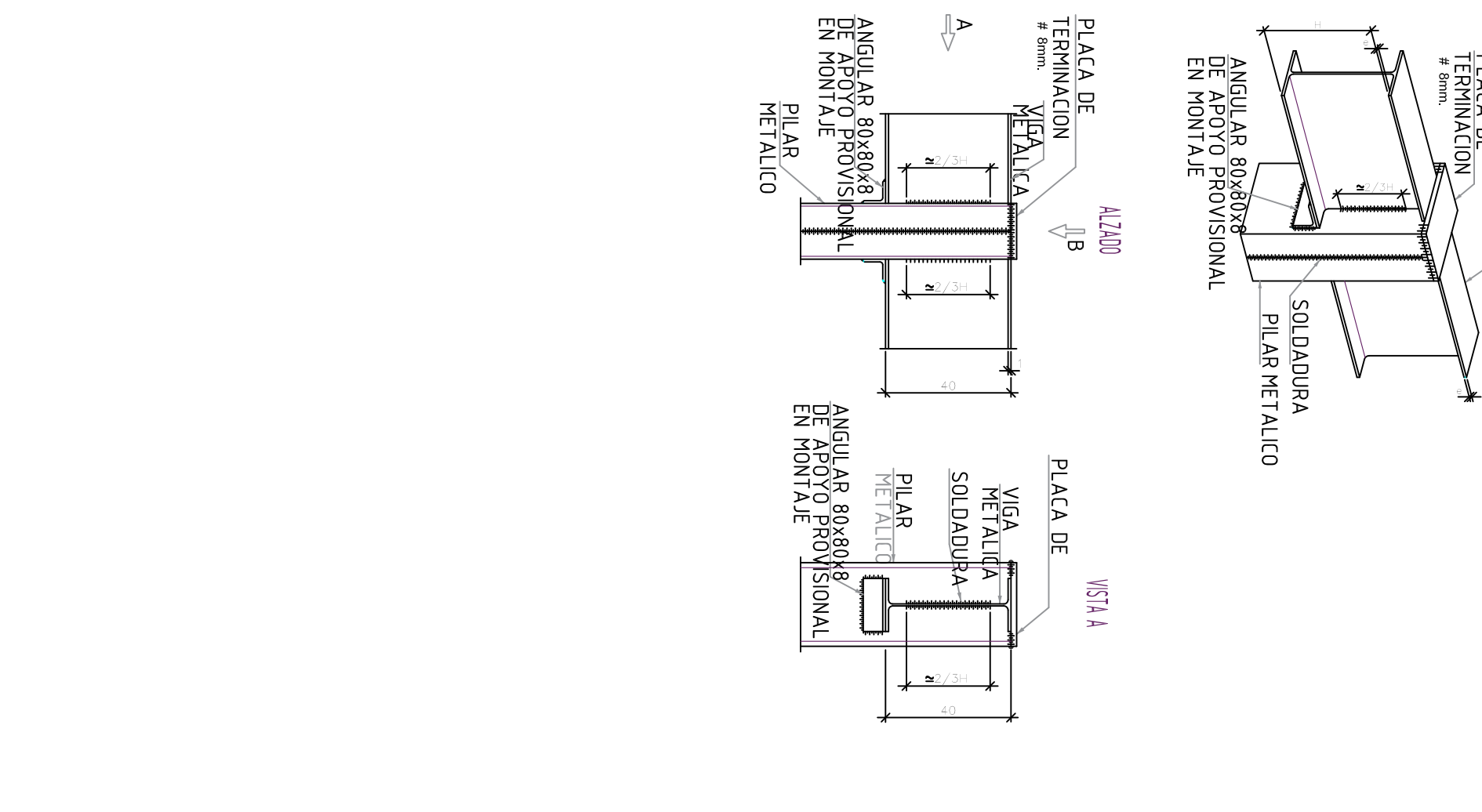
DETALLES DE ARMADO DE LOSACERO



Arranque de Columnas IPR en Cimentacion



Enlace Articulado en Linea de Vigas de Pilar con Pilar



PROYECTO:  
ENSO RESIDENCIA PARA ADULTOS MAYORES PUEBLA PUE.

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

PERIODO:  
PRIMAVERA 2017

AUTOR:  
ILSE YOSIBETH SORIANO FLORES

UBICACION DEL PROYECTO:  
CALE CALANADA SIN NÚMERO, FRENTE LA AV. DEL CIERVO PUEBLA, PUE.



NOTAS GENERALES

1. TENER EN CUENTA QUE EL DISEÑO DE LOS ELEMENTOS DE CONCRETO DEBE SER HECHO CONSIDERANDO LA RESISTENCIA DE LOS MATERIALES Y LA DURABILIDAD DEL CONCRETO EN EL TIEMPO DE SU VIDA ÚTIL.

2. EL DISEÑO DE LOS ELEMENTOS DE CONCRETO DEBE SER HECHO CONSIDERANDO LA RESISTENCIA DE LOS MATERIALES Y LA DURABILIDAD DEL CONCRETO EN EL TIEMPO DE SU VIDA ÚTIL.

3. EL DISEÑO DE LOS ELEMENTOS DE CONCRETO DEBE SER HECHO CONSIDERANDO LA RESISTENCIA DE LOS MATERIALES Y LA DURABILIDAD DEL CONCRETO EN EL TIEMPO DE SU VIDA ÚTIL.

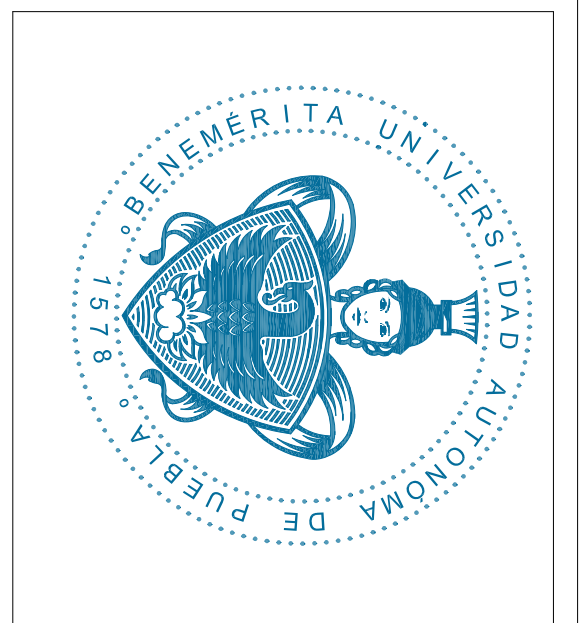
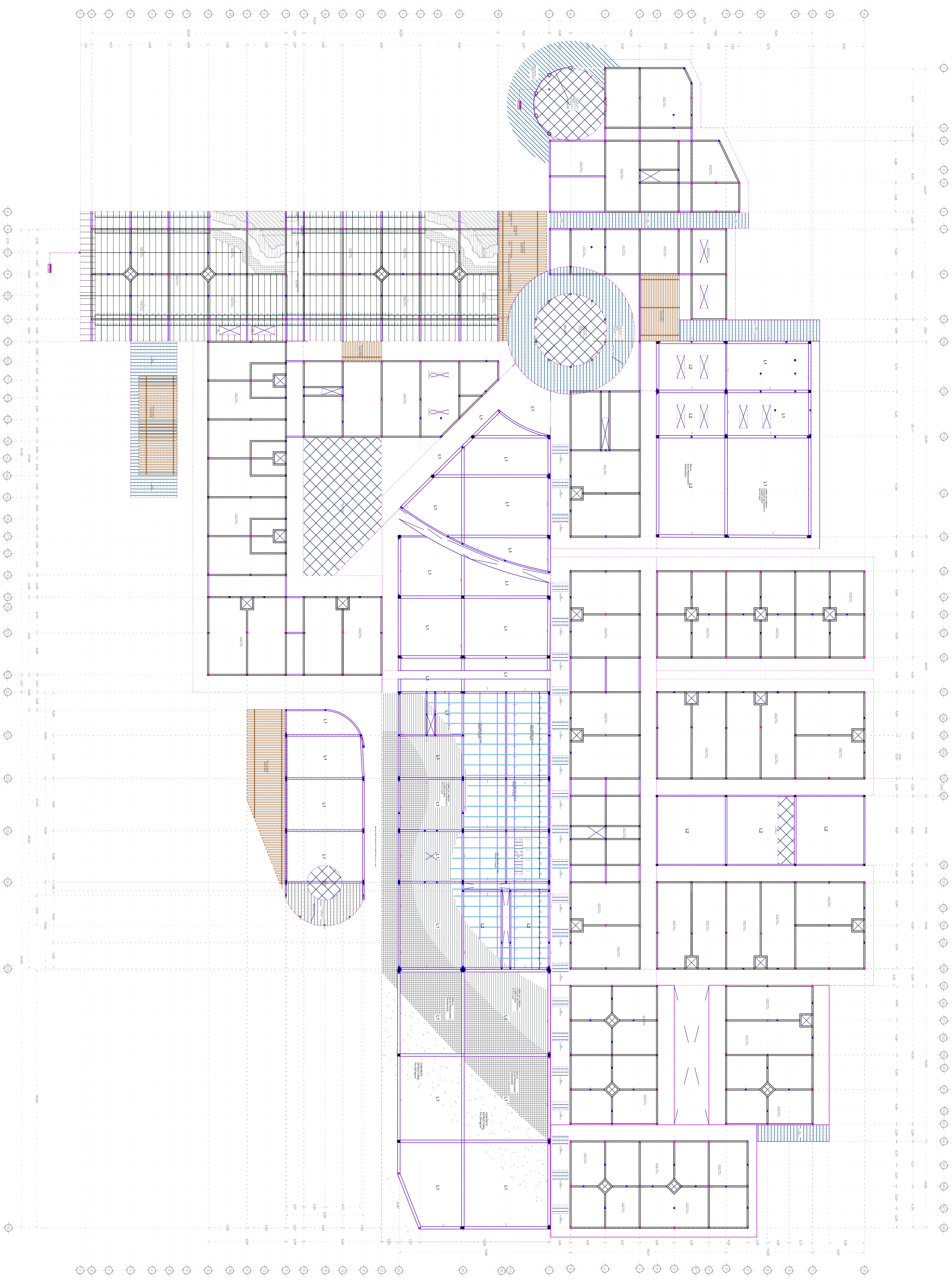
FECHA: 26 ABRIL 2017

ASESORES:  
MRO. JORGE SOSA OLIVER  
DRA. JULIA JUJITH MUJINO HERNANDEZ  
DRA. MARIA CRISTINA VALERDI  
NOCHERUENA

CONTENIDO:  
DETALLES ESTRUCTURALES

ESCALA:  
S/E

NÚMERO DE LAMINA:  
E-4-1



PROYECTO:  
ENSO RESIDENCIA PARA  
ADULTOS MAYORES PUEBLA PUE.

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA DE PUEBLA

PERIODO:  
PRIMAVERA  
2017

AUTOR:  
LISE YOSIBETH SORIANO FLORES

UBICACION DEL PROYECTO:  
CALLE CAÑADA SIN NÚMERO,  
FRENTE LA AV. DEL CERVO  
PUEBLA, PUE.



ESPECIFICACIONES



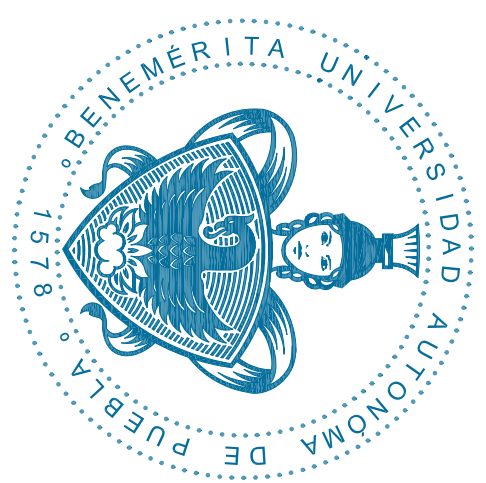
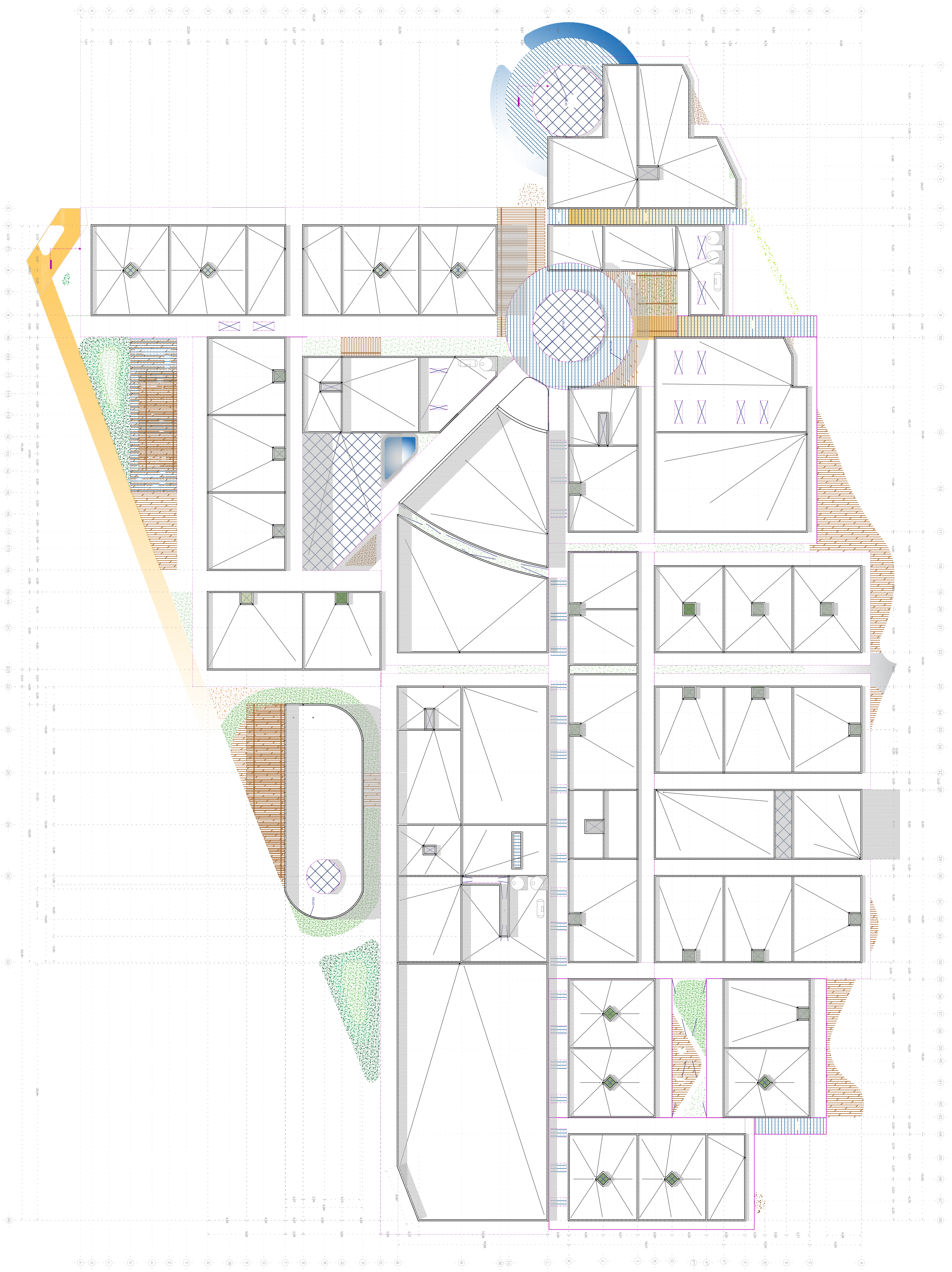
FECHA:  
26 ABRIL 2017

ASESORES:  
MRO. JORGE SOSA OLIVER  
DRA. JULIA JUDITH MUNDO HERNÁNDEZ  
DRA. MARIA CRISTINA VALERDI  
NOCHERUENA

CONTENIDO:  
LOSA ESTRUCTURAL DE AZOTEA

ESCALA:  
S/E

NÚMERO DE LAMINA:  
E-4



PROYECTO:  
ENSO RESIDENCIA PARA  
ADULTOS MAYORES PUEBLA PUE.

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA DE PUEBLA

PERIODO:  
PRIMAVERA  
2017

AUTOR:  
ILSE YOSIBETH SORIANO FLORES

UBICACION DEL PROYECTO:  
CALLE CAÑADA SIN NÚMERO,  
FRENTE LA AV. DEL CERVO  
PUEBLA, PUE.



ESPECIFICACIONES



FECHA:  
26 ABRIL 2017

ASESORES:  
MRO. JORGE SOSA OLIVER  
DRA. JULIA JUDITH MUNDO HERRÁNDEZ  
DRA. MARIA CRISTINA VALERDI  
NOCHERUENA

CONTENIDO:  
PLANTA DE AZOTEA

ESCALA:  
S/E

NÚMERO DE LAMINA:  
A-5

# ENSO RESIDENCIA ZEN

PARA ADULTOS MAYORES



YOSIBETH SORIANO FLORES



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA  
FACULTAD DE ARQUITECTURA

**RESIDENCIA ZEN**  
PARA ADULTOS MAYORES

**TESIS PROFESIONAL**

ILSE YOSIBETH SORIANO FLORES



ASESORES:

DRA. JULIA JUDITH MUNDO HERNÁNDEZ

DRA. MARIA CRISTINA VALERDI NOCHEBUENA

MTRO. JORGE SOSA OLIVER

PUEBLA, 



¿CÓMO MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE  
LOS ADULTOS MAYORES?

**RESIDENCIA ZEN**  
PARA ADULTOS MAYORES



# RESIDENCIA ZEN

PARA ADULTOS MAYORES

EL ADULTO MAYOR NECESITA MEJORAR SU SALUD Y CALIDAD DE VIDA, POR LO QUE REQUIERE DE ATENCIÓN INTEGRAL, CUIDADOS Y SOLIDARIDAD PARA VIVIR MUCHO TIEMPO CON CALIDAD, ADAPTANDO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, LLEVANDO UN CONTROL Y ASISTENCIA DE ENFERMEDADES QUE PUEDAN PADECER, ASÍ COMO FOMENTAR SU DESARROLLO PERSONAL E SOCIAL, MEDIANTE UN BUEN CUIDADO EN UNA RESIDENCIA





**RESIDENCIA  
ENVEJECIMIENTO  
EL CONFORT  
DISEÑO ZEN**



**RESIDENCIA ZEN**  
PARA ADULTOS MAYORES

YOSIBETH SORIANO FLORES

**POBLACIÓN**

**ORGANISMOS Y LEYES ENCARGADAS DE LOS**

**ADULTOS MAYORES**

**REQUISITOS ARQUITECTÓNICOS GENERALES**



**RESIDENCIA ZEN**  
PARA ADULTOS MAYORES

YOSIBETH SORIANO FLORES

**ADULTOS MAYORES EN PUEBA**  
**PRONOSTICO DE POBLACIÓN**  
**ANÁLISIS DE ANALOGÍAS**



**RESIDENCIA ZEN**  
PARA ADULTOS MAYORES

**ANÁLISIS URBANO ARQUITECTÓNICO**

**EL TERRENO**

**ANÁLISIS FÍSICO GEOGRÁFICO**



**RESIDENCIA ZEN**  
PARA ADULTOS MAYORES

YOSIBETH SORIANO FLORES

# ANTEPROYECTO ARQUITECTÓNICO

PROGRAMA DE NECESIDADES,  
ARQUITECTÓNICO Y DIAGRAMA DE  
ZONIFICACIÓN



**RESIDENCIA ZEN**  
PARA ADULTOS MAYORES

"LA FILOSOFÍA ZEN ES UNA MEZCLA ÚNICA DE FILOSOFÍAS E IDIOSINCRASIAS DE TRES CULTURAS DIFERENTES. ES UNA FORMA DE VIDA TÍPICA MENTE JAPONESA, Y AUN ASÍ REFLEJA EL MISTICISMO DE LA INDIA, EL AMOR DE LA NATURALIDAD Y ESPONTANEIDAD DEL TAOÍSMO Y EL PRAGMATISMO PROFUNDO DE LA MENTE CONFUCIONISTA."

EXTRACTO DEL "TAO DE LA FÍSICA" DE FRIJOF CAPRA

TRADUCCIÓN: M. GALLARDO

## CONCEPTO DE DISEÑO

EL ZEN, A TRAVÉS DE LA SIMPLICIDAD, BUSCA ALCANZAR LA ARMONÍA Y LA TRANQUILIDAD NECESARIAS QUE REQUIEREN ESTOS TIEMPOS MODERNOS. OCCIDENTE ENCUENTRA PAZ EN SU FILOSOFÍA ADAPTÁNDOLA AL DISEÑO DE INTERIORES Y JARDINES, CON UNA SERIE DE RECURSOS MÍNIMOS, ESPACIOS ORDENADOS, COLORES CLAROS Y LÍNEAS SIMPLES.



# IDEA RECTORA



<http://zaragozazen.blogspot.mx/2013/05/mandalas.html>





# ANÁLISIS DEL TERRENO

## FÍSICO



Ilustración 27 Localización del terreno propuesto para Residencia de Adultos Mayores Zen]  
Elaboración propia con datos de Google Earth Pro16

**Residencia para Adultos Mayores Zen** ubicado en la calle. Cañada sin número frente la Av. del Ciervo en la Ciudad de Puebla, Puebla.

El terreno cuenta con un área de 12, 047 m<sup>2</sup> por lo que cumple con los requisitos de diseño establecidos en las normas y reglamento municipal .



Ilustración 44 Calle adoquinada La cañada |Foto por: Yosibeth Soriano



Ilustración 43 Red de drenaje Av. Del Ciervo |Foto por: Yosibeth Soriano



Ilustración 47 Vista Sur del terreno propuesto |Foto por: Yosibeth Soriano



Ilustración 46 Vista Poniente del terreno propuesto |Foto por: Yosibeth Soriano



Ilustración 48 Vista desde el Norte del terreno propuesto |Foto por: Yosibeth Soriano



Ilustración 45 Calle adoquinada La cañada frente al terreno |Foto por: Yosibeth Soriano

# PERFIL DE USUARIO

PABELLÓN SOL CUIDADO INTENSIVO

PABELLÓN TIERRA CUIDADO ESPECIAL

PABELLÓN AGUA CUIDADO NORMAL

- Estrellas del sur
- Camino real
- La concepción
- Zavaleta
- Angelópolis
- San Andrés Cholula
- La paz
- Buena vista
- La noria



Ilustración 35 Sectores de influencia de adultos mayores por atender en la Ciudad de Puebla, elaboración propia con datos de Google Earth Pro 2016



FOTO POR: Alberto Rueda

Dado el carácter de la Residencia para Adultos Mayores, los servicios, la zona dónde se propone y las colonias de influencia: la Residencia está dirigida para usuarios de la tercera edad de nivel económico medio y alto.

Predominan los adultos mayores entre los **76 y 86 años** con 56% las mujeres y 38% los hombres,

# PROGRAMA DE NECESIDADES

Tipo de atención	Servicios
<b>Médica</b>	Consultas generales, Enfermería, Tratamiento médico
<b>Geriátrica</b>	Consultas especializadas
<b>Odontológica</b>	Consulta dental
<b>física</b>	Terapia , Fisioterapia, Deportes , Gimnasio
<b>Espiritual</b>	Acompañamiento espiritual , Yoga , Taichí
<b>Manutención</b>	Alimentación, Limpieza, Lavandería
<b>Recreación</b>	Actividades culturales ,Talleres ocupacionales ,Biblioteca interactiva ,Sala de Usos múltiples ,Sala de video llamadas ,Salón de belleza
<b>Familiar</b>	Salas de convivencia familiar
<b>NORMAL</b>	10 Habitaciones individuales para pacientes independientes 20 Habitaciones dobles para pacientes independientes
<b>ESPECIAL</b>	35 habitaciones para residentes que necesiten asistencia para tareas básicas
<b>INTENSIVA</b>	15 habitaciones individuales para residentes que necesiten de cuidado intensivo o tratamiento médico, especiales con oxígeno

De acuerdo a la dimensión de la residencia y demanda del proyecto se manejan servicios especializados para la mejor atención de cada residente y usuario, por lo que varían según el régimen de atención de cada paciente, clasificándose en:



capilla zen foto para Pinterest por :  
[cdn.freshome.com](http://cdn.freshome.com)



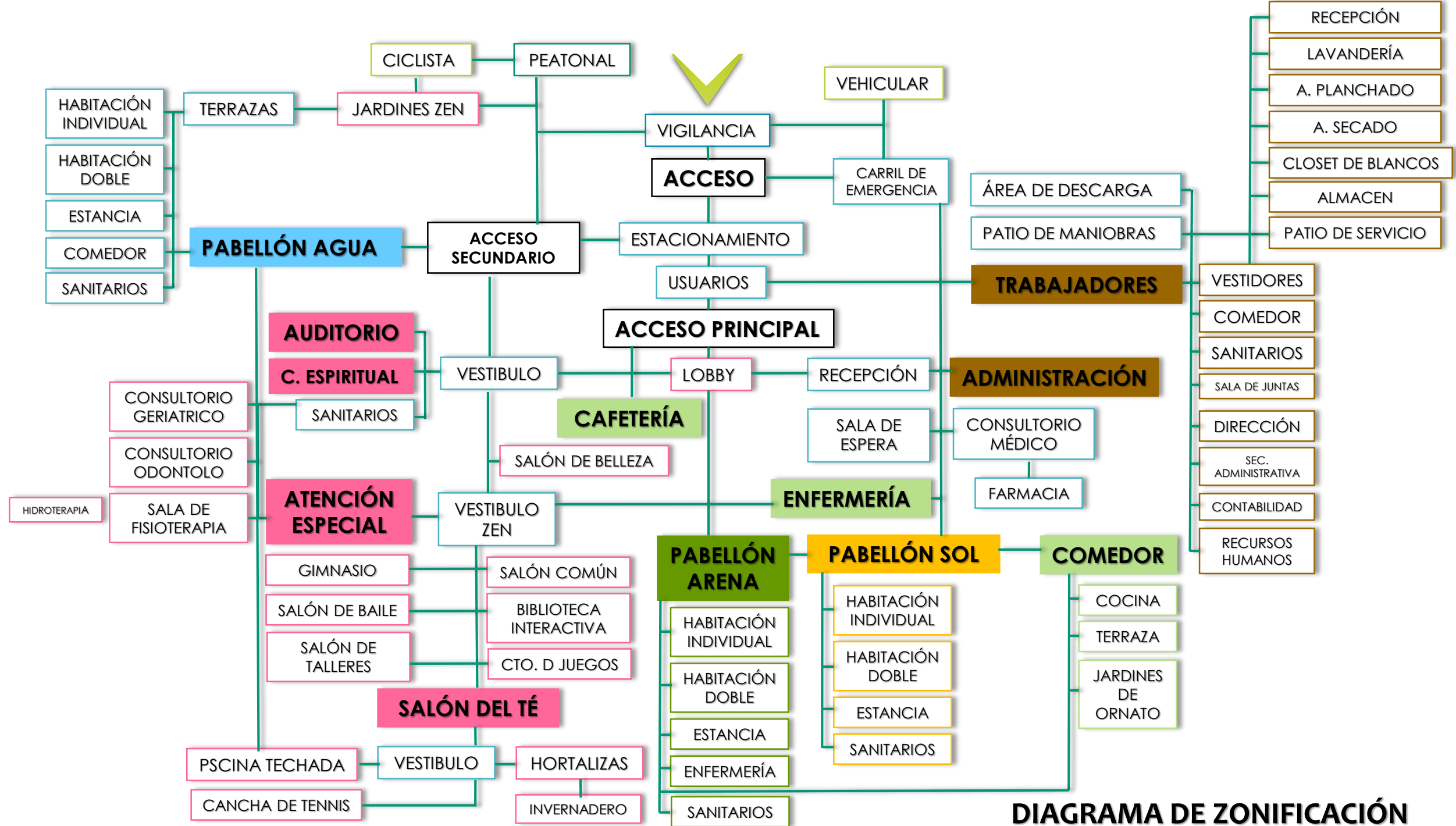
Jardines interiores zen foto para Pinterest  
por :  
[estiloescandinavo.com](http://estiloescandinavo.com)



Foto por:  
[bohemiaandchic.com](http://bohemiaandchic.com)



Oficinas zen foto para Pinterest por :  
[DesignView](http://DesignView)









PROYECTO:  
ENSO RESIDENCIA PARA  
ADULTOS MAYORES PUEBLA PUE.

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA DE PUEBLA

PERIODO:  
PRIMAVERA  
2017

MATERIA:  
PROYECTOS  
ID+II

AUTOR:  
ILSE YOSIBETH SORIANO FLORES

UBICACIÓN DEL PROYECTO:  
CALLE CAÑADA SIN NÚMERO,  
FRENTE LA AV. DEL CIERVO  
PUEBLA, PUE.



ESPECIFICACIONES



FECHA:  
3 ABRIL 2017

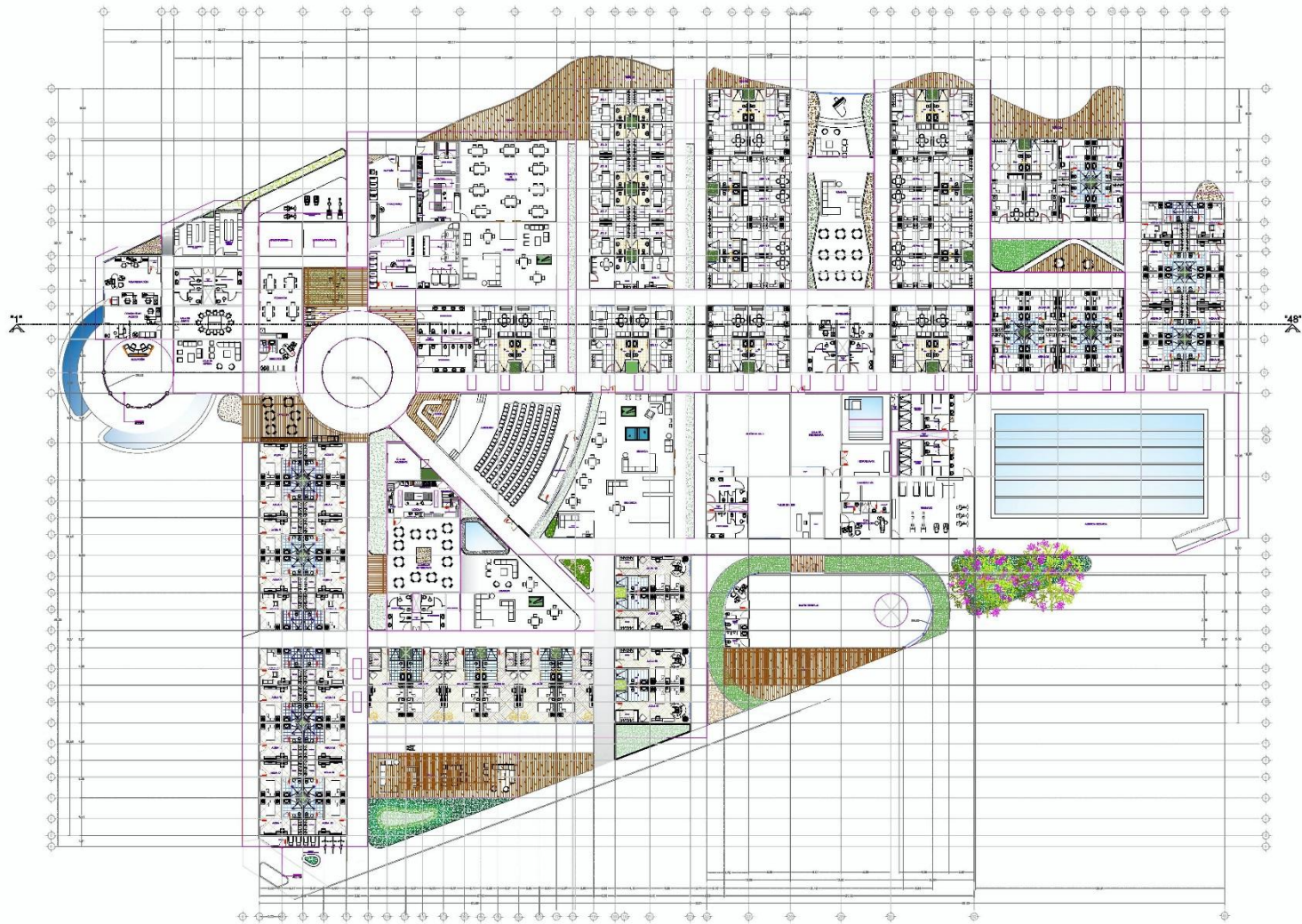
ASESORES:  
MTRO. JORGE SOSA OLIVER  
DRA. JULIA JUDITH MUNDO HERNÁNDEZ  
DRA. MARÍA CRISTINA VALERDI  
NOCHEBUENA

CONTENIDO:  
CONJUNTO GENERAL

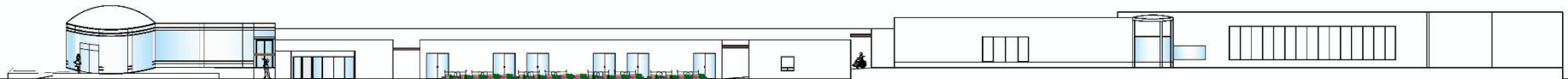
ESCALA:  
S/E

NÚMERO DE LAMINA:

A-1



CORTE LONGITUDIANAL



FACHADA PRINCIAL



FACULTAD DE ARQUITECTURA 2017



PROYECTO:  
ENSO RESIDENCIA PARA  
ADULTOS MAYORES PUEBLA PUE.

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA DE PUEBLA

PERIODO: PRIMAVERA 2017      MATERIA: PROYECTOS ID-II

AUTOR:  
ILSE YOSIBETH SORIANO FLORES

UBICACIÓN DEL PROYECTO:  
CALLE CAÑADA SIN NÚMERO,  
FRENTE LA AV. DEL CIERVO  
PUEBLA, PUE.



ESPECIFICACIONES

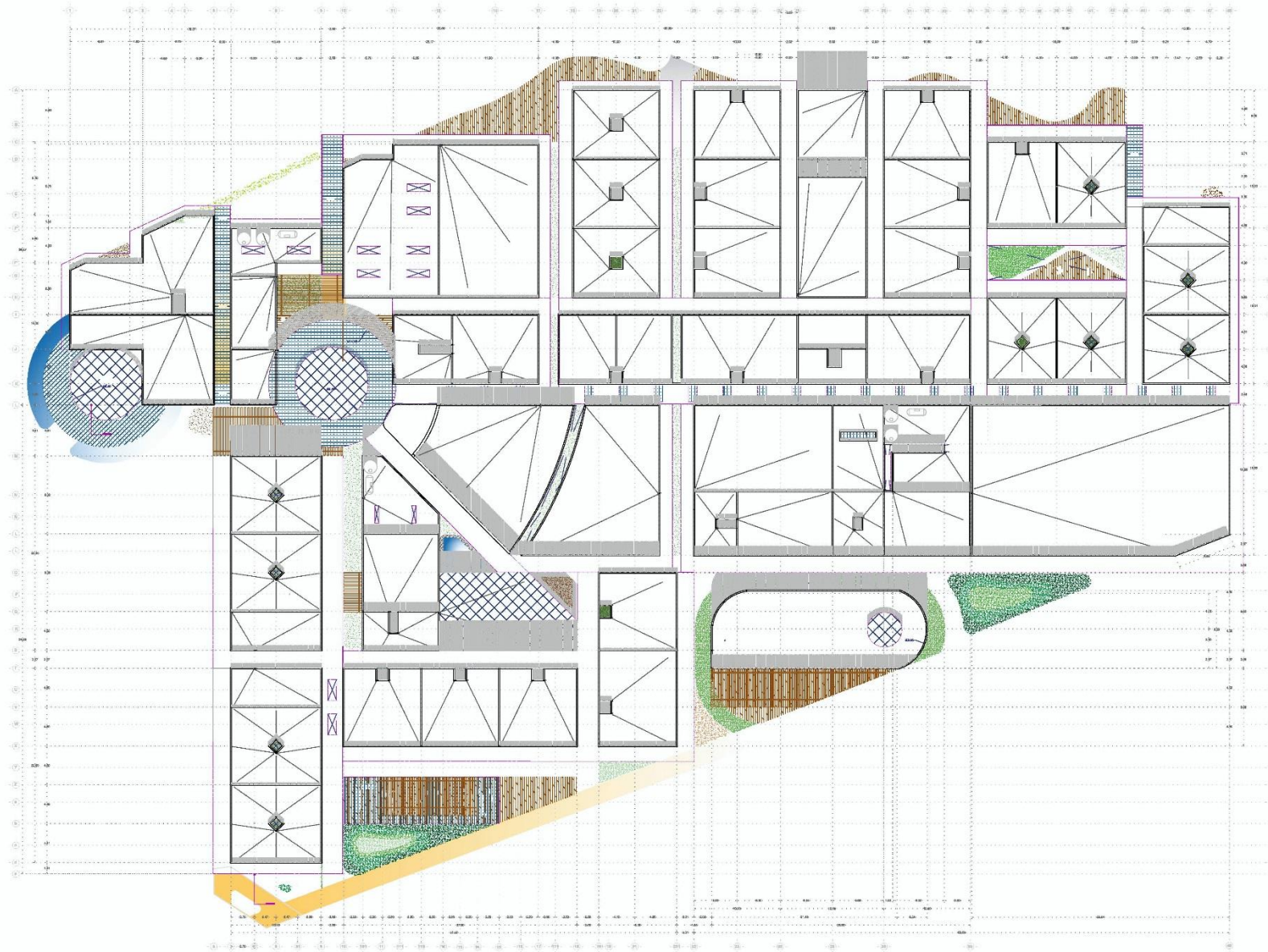
FECHA: 3 ABRIL 2017

ASESORES:  
MRO. JORGE SOSA OLIVER  
DRA. JULIA JUDITH MUNDO HERNÁNDEZ  
DRA. MARÍA CRISTINA VALERDI  
NOCHEBUENA

CONTENIDO:  
PLANTA ARQUITECTÓNICA

ESCALA:  
S/E

NÚMERO DE LAMINA:  
**A-2**



FACULTAD DE ARQUITECTURA 2017



PROYECTO:  
ENSO RESIDENCIA PARA  
ADULTOS MAYORES PUEBLA PUE.

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA DE PUEBLA

PERIODO:  
PRIMAVERA  
2017

MATERIA:  
PROYECTOS  
ID+II

AUTOR:  
ILSE YOSIBETH SORIANO FLORES

UBICACIÓN DEL PROYECTO:  
CALLE CAÑADA SIN NÚMERO,  
FRENTE LA AV. DEL CIERVO  
PUEBLA, PUE.



ESPECIFICACIONES

FECHA: 26 ABRIL 2017

ASESORES:  
MRO. JORGE SOSA OLIVER  
DRA. JULIA JUDITH MUNDO HERNÁNDEZ  
DRA. MARÍA CRISTINA VALERDI  
NOCHIBUENA

CONTENIDO:  
PLANTA DE AZOTEA

ESCALA:  
S/E

NÚMERO DE LAMINA:  
A-5



















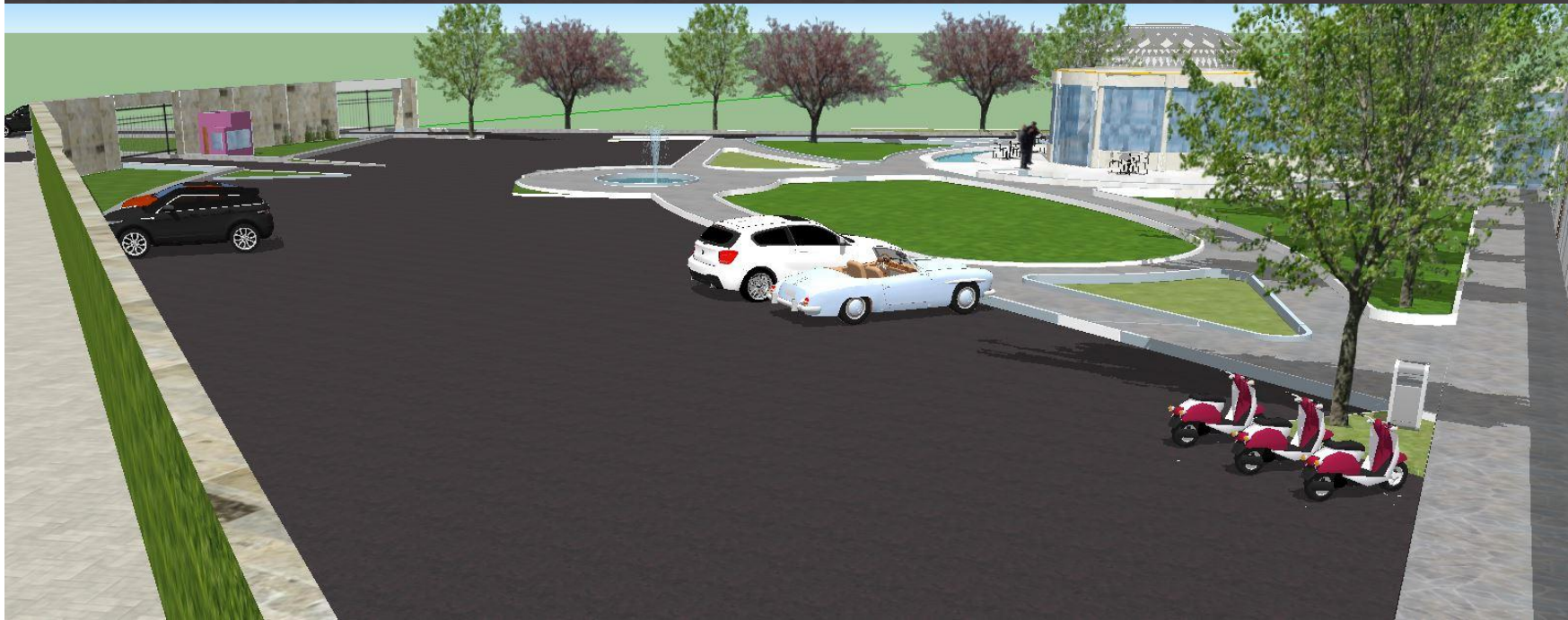






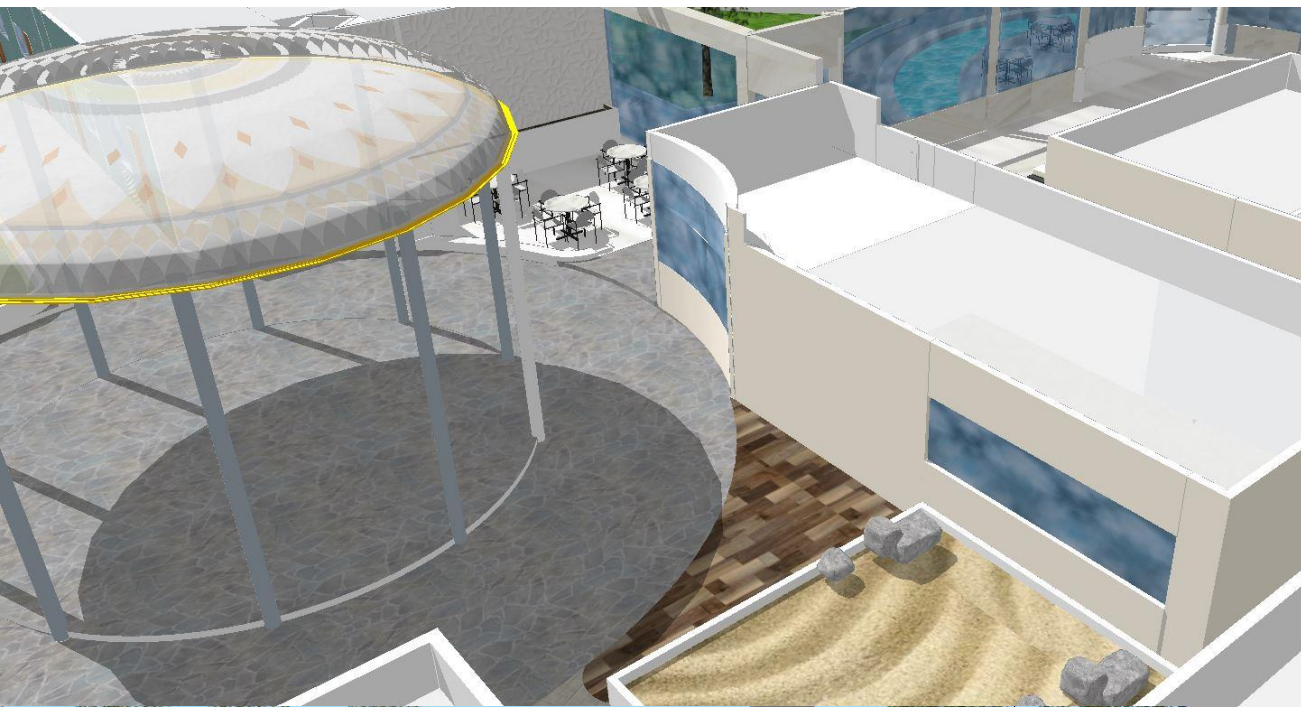












# CONCLUSIONES

La construcción de un espacio donde los adultos mayores puedan sentirse confortables y seguros es importante para mejorar su calidad de vida con espacios para su atención, rehabilitación y recreación.

Cumpliendo con las leyes y normativas para los adultos mayores en México, tanto como las variables del diseño, enfocadas a los adultos mayores para el desarrollo próspero de esta etapa de senectud en su vida.

Dándole solución al problema de atención, proponiendo espacios para los adultos mayores donde puedan sentirse felices, donde convivan con otras personas de su edad, donde el espacio arquitectónico cuente con todas las adecuaciones para la movilidad y accesibilidad de los residentes.

POR SU ATENCIÓN  
GRACIAS

**RESIDENCIA ZEN**  
PARA ADULTOS MAYORES



ILSE YOSIBETH SORIANO FLORES